COOK BOOK

クックブック 取扱説明編／料理編

形名 RE-S31E（アールイー エス31イー） オーブンレンジ 家庭用

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ正しくお使いください。

- **ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。**
- このクックブック（取扱説明編／料理編）は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。

使いかた

自動であたためる・ゆでる

手動であたためる・調理する

メニューを選んで調理する

取扱説明編 もくじ

18ページ
ドアを開けると電源が入ります。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(省エネ設計)

12ページ
加熱中、庫内灯は点灯しません。
(省エネ設計のため、工場出荷時は「消灯」に設定しています) 点灯するように変更するには、加熱中に 庫内灯 を押します。

角皿の使用について

「レンジ加熱では使わない」

火花が出たり、製品を傷めます。各説明ページにこのマークがあるときは絶対に角皿を使わないでください。

ページ の数字は、主な説明のあるページを示しています。

料理編 もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。48ページ

お 総 菜

カタログなどに記載の自動メニュー数72メニューとは、自動加熱(スピードあたため・サックリ解凍・はがせ技全解凍・やわらかあたため・牛乳・酒・ゆで葉菜・ゆで根菜・フライあたため)の9メニューと、もくじのメニュー名に●が付いている63メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン

お料理便利集

安全上のご注意 (1)

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を防止するため、お守りいただくことを説明しています。

■表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。

⚠ 危険	「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。
⚠ 警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠ 注意	「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の表示で区分しています。

	してはいけない**禁止**内容です。
❗	必ずしなければならない**強制**内容です。

⚠ 危険 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない

- **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
  (感電・けが・故障の原因)

- **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
  (感電・火災・けがの原因)
  万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。
  47ページ

⚠ 警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
手動加熱表(目安時間) 40ページ

特に注意する食品

- **少量のもの**
- **水分の少ないもの**
  パン・焼きいもなど
- **高温になりやすいもの**
  あんまんなど
- **油が付いたもの**
  バター付きパン・フライものなど
- **油脂分の多いもの**
  牛乳・生クリームなど

飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると**突然の沸騰**により、**飛び散り・やけど**のおそれがあります。

自動のあたため加熱は使わない

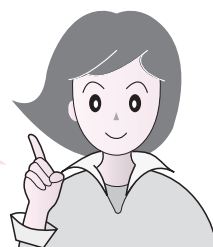
- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります**

- **自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で** 29ページ
- **低めの広口容器を使う**
- **加熱前・加熱後にかき混ぜる**
- **乳幼児のミルクは、仕上がり温度を確認する**

加熱をしすぎたとき

そのまま1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

子供だけで使わせない

- **幼児の手の届く所で使わない**
  (感電・やけど・けがの原因)

コンセントは単独で使う

- **定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う**
  (他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

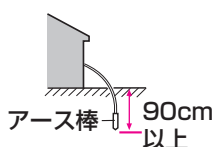
アースを確実に取り付ける

アース線接続 (故障や漏電のときに、感電のおそれ)

アース端子付きコンセントがある場合

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合

販売店、または最寄りの電気工事店にご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。**

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房
- 土間・コンクリート床
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所
- 水滴の飛び散る所
- 地下室のように結露が起きやすい所

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm²以上のものをご使用ください。

熱に弱いものを近付けない

- **たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない**
  (変形・変色・反りの原因)
- **スプレー缶を近付けない**
  (引火や破裂の原因)

異常・故障時には、直ちに使用を中止する

- **すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する**
  (発煙・発火・感電・けがのおそれ)
  - コードやプラグが異常に熱くなる。
  - 自動的に切れないときがある。
  - コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
  - スタート操作しても加熱しない。
  - ドアに著しいガタがある。
  - 触れるとピリピリと電気を感じる。
  - ドアや庫内に著しい変形がある。
  - その他の異常や故障がある。

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない 定期的にほこりを取り除く

- **ゆるんだコンセントは使わない**
- **傷んだ電源プラグやコードは使わない**
- **傷付けたり、変形させない**
  (加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)

- **電源プラグは、根元まで確実に差し込む** (発火の原因)
- **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
  (ほこりがたまると、火災の原因)

プラグを抜く

- **お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう また、ぬれた手で抜き差ししない**
  (感電・やけど・けがの原因)

安全上のご注意 (2)

⚠ 警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

ゆで卵(殻付き・殻なし)は、加熱しない

- **おでんの卵、目玉焼きなどは、爆発し、大変危険です**

※ 卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

- 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる

衝撃で食品やフラットテーブルが割れることがあります

ビン・密封容器の栓やフタをはずす

- **加熱のしすぎになり破裂します**
(容器が破裂して、やけどやけがの原因)

必ずはずす

⚠ 注意 発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

庫内が汚れた状態で加熱しない

- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない** (発火・発煙・さびの原因)
お手入れ 42ページ

高温部分に触らない

接触禁止

- **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)に触らない** (やけどの原因)

※ 食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

- **ラップをはずすときは、注意する**
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。

⚠ 注意 発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグは正しく扱う

- **電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない**
(断線やスパークして、発火の原因)

プラグを抜く

- **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に食品・容器を確認する

- **金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない**
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない。

アルミテープ

※ 本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

- **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない**(火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

- **加熱に合った容器を使う** 16〜17ページ

調理後の庫内やドアに水をかけない

- **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない** (割れるおそれ)

調理以外に使わない カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

- **過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わない**

庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます

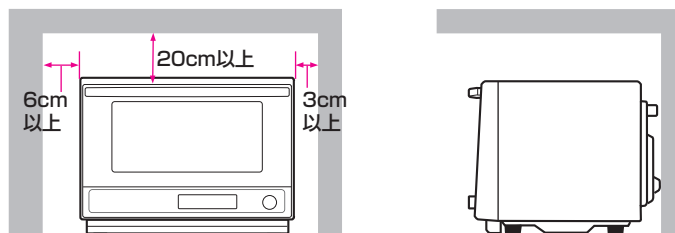
- 次の処置をしてください
  1. ドアを閉めたまま、［とりけし］を押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する
- そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

ドアを傷めない、物を挟まない

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  (電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)
- **ドアやハンドルに無理な力を加えない**
  また、4kg以上の物をのせない
  (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

安全な場所に設置する

- **丈夫で安定した水平な場所に置く** (騒音や振動、ガタ付きの原因)
- **天面・側面は、下表の離隔距離以上の空間を設ける** (過熱による変形・発火や故障の原因)
  この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	離隔距離 (cm)
上方	20
左方	6
右方	3
前方	開放
後方	0
下方	0

上記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。**製品に貼らない**

- 窓ガラスがある場合は、排気口 (10ページ) と20cm以上離します。
  (それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

- **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
  (感電・電波漏れの原因)
  落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売) 希望小売価格945円(税抜価格900円)工事費別
  ※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

- **電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まない** (火災・感電・ショートの原因)
- **吸気口・排気口** (10ページ) **をふさがない** (過熱による発火や故障のおそれ)
- **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない** (感電・漏電の原因)
- **製品の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない**

お願い

- **テレビ、ラジオから4m以上離す。**(雑音や画像が乱れる原因)
- **製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

各部のなまえ(1)

本体

ドア(ハンドル)
ドアを開けると電源が入ります。加熱中(運転中)にドアを開けると、加熱(運転)が停止します。

排気口
(背面・左側面)

吸気口
(つゆ受けの奥にあります)

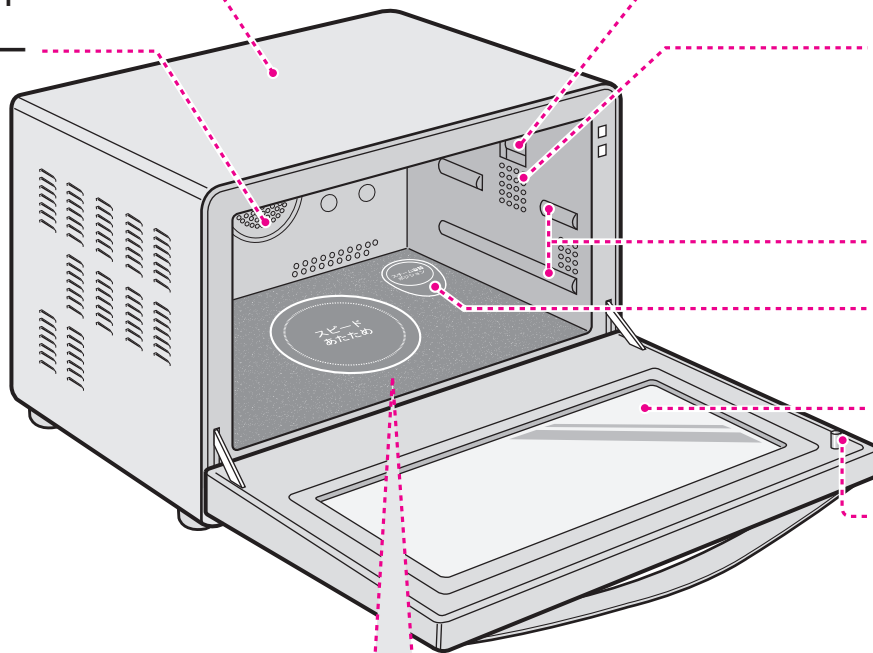
アース線

電源プラグ

つゆ受け
手前に引き抜くとはずれます。
取り付けは、本体の足にはめるように押し込みます。

つゆ受け

キャビネット

背面ヒーター
(背面内部)

赤外線センサー

庫内灯 (右側面)
ドアを開けると点灯します。
(最大3分間)

角皿受け棚 (両側面)

スチームカップを
置くところ 22 ページ

ドア (ガラス製)

ドア突起部
食品の出し入れ時に
ご注意ください。

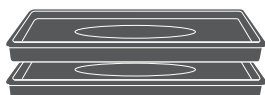
フラットテーブル

レンジ加熱のときに、下側から電波が出て加熱をします。誤って金属類を使うと火花が出て製品を傷めます。

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- **急冷や衝撃を与えると割れることがあります。**
- **食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。**
  こまめにお手入れしましょう。 42 ページ

付属品

付属品の確認をしてください。

● **角　皿** (2枚)

中央部を少し高くしています。(反り軽減)

レンジ加熱で使用したり、直火にかけないでください。

● **スチームカップ**

22 ページ

● **クックブック**(取扱説明編／料理編)

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

● **保証書**

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。
※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

お知らせ音について

電源を入れ、ドアを閉める

1 出力切替 レンジ を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

2 とりけし を押して「0」表示にすると設定完了です。

※操作誤りなど、エラー音(ピピピピピ)は、鳴ります。 45 ページ

● 鳴らすときは、出力切替 レンジ を『ピッ』と鳴るまで4秒間押し、とりけし を押します。

各部のなまえ(2)

操作部・表示部

メニュー番号表示

自動メニュー
1 やわらかあたため
2 牛乳・酒
3 ゆで葉菜
4 ゆで根菜
5 グラタン
6 焼き豚
7 オーブンフライ
8 クッキー
9 シフォンケーキ

スチームメニュー
10 フライあたため
11 鶏の照り焼き
12 チキンステーキ
13 ハンバーグ
14 焼きいも
15 なめらかプリン
16 スポンジケーキ
17 シュークリーム
18 ロールパン
19 フランスパン
20 クリスピーなピザ
21 スチーム発酵・予湿

- 自動加熱の仕上がり調節に。
  「強」または「弱」を表示。
- 手動の温度設定に。
  ∧ 強め／上がる　∨ 弱め／下がる

- スチームカップを使って、あたためるときに。

- お好みの仕上がり温度(食品の表面温度)にあたためたいときに。

- ヘルシースチームメニューを選ぶときに。

1000W inverter
庫内灯
好みの温度あたため　グリル　出力切替レンジ
オーブン1段　オーブン2段　発酵
∧ 仕上がり温度 ∨
スチームあたため ラップなし　ヘルシースチームメニュー
サックリ解凍　はがせ技全解凍
赤外線センサー
自動 スチームメニュー 延長 加熱中 設定
オーブン 予湿 スピード
発酵 予熱 完了 レンジ
上段 サックリ解凍
下段 はがせ技 約
全解凍 グリル
88 杯 分 88 段 ℃ W 秒
強 弱 時間 食品 高温 分

- ご自分で加熱温度や時間を合わせるときに。

- 肉や魚を解凍するときに。

- 加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに。
  工場出荷時は「消灯」になっています。

表示部（説明のためすべてを表示した状態です）
- 加熱時間・温度・加熱の進行などを表示。

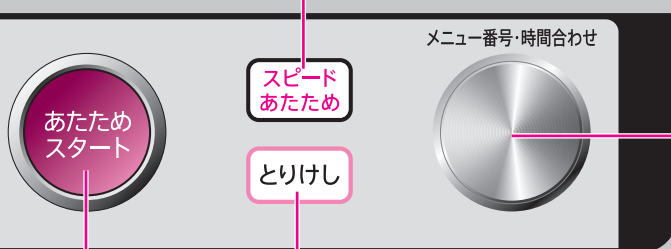
※電源が入ると「0」を表示します。18ページ
バックライトは点灯しません。

●お買いあげの機種によっては、本書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

ヘルシースチームメニュー
22 から揚げ　25 焼き野菜サラダ
23 酒蒸し　26 野菜たっぷりセット
24 茶わん蒸し　27 肉・魚＆野菜セット

「延長」表示と操作について

- 加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると1分間表示になります。
- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、[スタート] を押します。
- 「延長」表示中に別の調理をするときは、[とりけし] を押してから操作します。

●少量のごはんやおかずを早くあたためたいときに。

回転つまみ

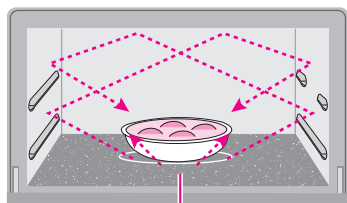
- メニュー番号を合わせるときや手動加熱の時間合わせに。

●レンジ加熱を自動でするときに。
また、他の加熱のスタートキーとして使います。

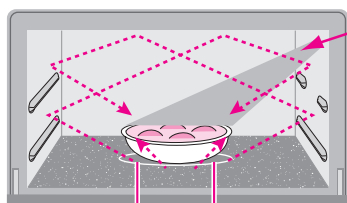
●途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。
※加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。
再スタートはドアを閉め [スタート] を押します。

加熱のしくみ

種類としくみ		主なメニュー

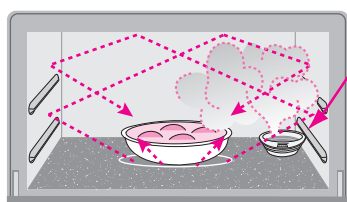
レンジ加熱

電波はフラットテーブル(底面内部)より出ます。

■電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。
- ●食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- ●食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

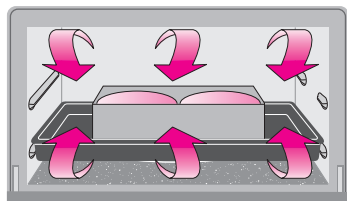
主なメニュー
自動
[あたため]
[スピードあたため]
自動メニュー
(2 牛乳・酒)
(3 ゆで葉菜)
(4 ゆで根菜)
手動
[レンジ]

約12cm　検知範囲

■赤外線センサーが、フラットテーブルの中央に置いた食品の表面温度を検知して、加熱を終了します。

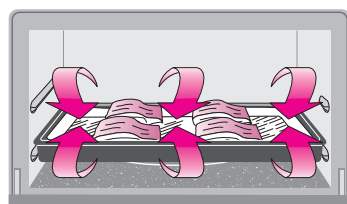
※(1 やわらかあたため)と [好みの温度あたため] のときは、高さの低い容器を使います。

主なメニュー
自動
[サックリ解凍]
[はがせ技 全解凍]
自動メニュー
(1 やわらかあたため)
手動
[好みの温度あたため]

■スチームカップの水を加熱し、蒸気を発生させて、食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。

主なメニュー
自動
自動メニュー
(21 スチーム発酵･予湿)
手動
[スチームあたため]

オーブン加熱

■背面ヒーターからの熱風で、庫内の温度を一定に保ち、ケーキやパンを包み込んで焼き上げます。

主なメニュー
自動
自動メニュー(6〜9)
スチームメニュー(10〜20)
(26 ページ)
手動
[オーブン1段]
[オーブン2段]　[発 酵]

グリル加熱

■背面ヒーターからの熱風で、グラタンや魚の切り身に焦げ目を付けて焼き上げます。

主なメニュー
自動
自動メニュー
(5 グラタン)
手動
[グリル]

調理のときのお願い

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、「延長」する

加熱終了後、「延長」の表示が出ているときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせせ、
スタート を押します。(13ページ)
「延長」表示が消えているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

繰り返し続けて作るときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。

特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めたりします。

オーブン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

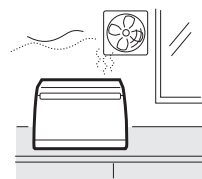
溶けたり、発火するので使えません。

できあがったら、すぐに庫内から取り出す

余熱で焼きすぎになることがあります。

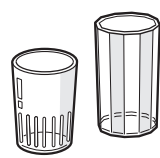
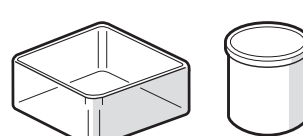
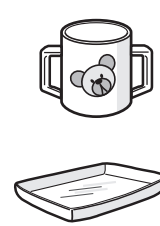
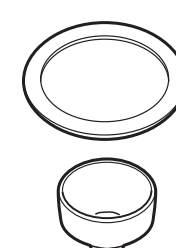
すべての加熱において

換気をしながら調理する

煙が多く出る場合があります。

付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

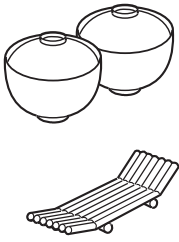
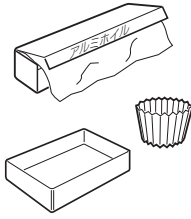
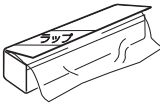
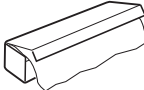
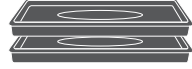
付属品は、各メニューの説明ページまたは、料理編を参考にしてください。
容器は、「**使える容器・使えない容器**」を参考にしてください。(16～17ページ)

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、料理編の「**手動でするときは>>>**」を参考にしてください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンのレシピは、様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

使える容器・使えない容器

	ガラス		プラスチック		陶磁器
	耐熱性のある容器	耐熱性のない容器 （強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども含む。）	耐熱140℃以上の容器 フタは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	耐熱140℃未満の容器・発泡トレーなど	陶器・磁器
レンジ	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	○ ●ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ●時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。	× ●スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなど電波で変質するものも使えません。	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。
オーブン・グリル	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	× ●変形したり、焦げたりします。	×	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

大切 密封した容器や袋は あたため ・ スピードあたため で加熱しないでください。
センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで、発煙・発火の原因となります。

お願い ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の製造メーカーにお問い合わせください。

○：使えます　：使えません

漆器など	金属	その他			付属品
漆器・竹製品・木・紙	アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器・アルミホイル	耐熱140℃以上のラップ	クッキングシート・硫酸紙 ●パッケージに記載の耐熱温度をお読みになり、お使いください。	特殊な形をした容器	角皿(金属)
× ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ●天ぷら敷紙やキッチンペーパーなど、本書で記載している使いかたであれば使えます。	× ●火花が出るので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。(酒のかん・解凍など)	○ ●ただし、油分の多い料理は高温になり溶けるため、使えません。	○	× ●とくに注ぎ口の細長い容器などで加熱すると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	× ●火花が出て、製品を傷めます。
× ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ●竹串など、本書で記載している使いかたであれば使えます。	○	× ●溶けたり、発火することがあります。	○ ●ただし、庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	×	○

加熱中や加熱後しばらくは、庫内・ドアに触らない

【やけどの原因】

電源を入れて、カラ焼きをしてください

カラ焼き時は、必ず窓を全開するか換気扇を回してください

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために、おこなってください。(煙やにおいが出ます)

煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

※操作を間違えたときは、**とりけし** を押してやり直してください。

電源を入れる

1 電源プラグを差し込む

表示部には何も表示しません。

2 ドアを開けて閉める

「0」表示点灯
(電源が入ります)

電源オートオフ機能(省エネ設計)

- ドアを開けると電源が入ります。(「0」点灯)
- ドアを閉めると1分後に電源が切れます。(「0」消灯)

ただし、次の場合は電源が切れません。
- ドアが開いている
- 「0」以外を表示している
- ファンが回転している (加熱終了後最大10分間)
- 庫内が高温のとき (加熱終了後最大30分間)

カラ焼きをしておくと

調理中の煙やにおいが、軽減されます。

フラットテーブルも熱くなります

カラ焼き後すぐは、熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

庫内のカラ焼きをする

準備 庫内に何も入っていないことを確認する
※何も入れません。

1 ドアを閉めて

2度押す

「予熱」の表示が出ていないことを確認してください。表示が出ていると次の操作ができません。(出ているときはもう一度押す)

2 200℃に合わせる

オーブン 200℃

3 20分に合わせる

オーブン 20分00秒

4

ご注意 本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱

カラ焼き終了

- 高温のため庫内壁が膨張するとき「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすためにファンが回転します。
- 最大30分後、自動的に電源が切れます。

何をあたためますか？

食品に合った加熱方法は？

必ず、各ページのご注意をお読みください。

おかず・ごはんなど

あたため

20ページ

水分の少ないもの・少量のものなど、ご自分で加熱時間や出力(W)を合わせて加熱するときに。

出力切替 レンジ 34ページ

調理済み冷凍食品もパッケージの出力(W)を合わせて加熱します。

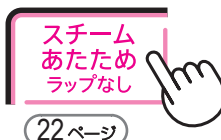
少量(1人分程度)の場合

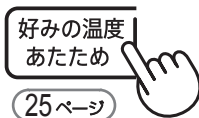
スピードあたため

20ページ

肉まん・あんまん・シュウマイなど

22ページ

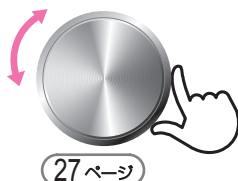
(使います)

あらかじめスチームを発生させてから、食器を入れ、乾燥を防ぎながらあたためます。

バターやアイスクリームの溶かしなど

25ページ

好みの温度(食品の表面温度)を設定してあたためます。

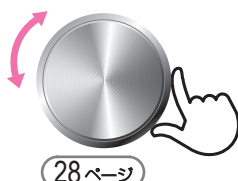
天ぷら・フライなど (冷凍ものも含む)

27ページ

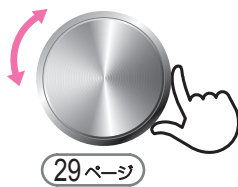
(使います)

メニュー番号 21 (スチーム発酵・予湿)に**合わせて**庫内にスチームを発生させます。

↓

食品を入れて 10 (フライあたため)**に合わせて**加熱します。

はじけやすい魚・ソーセージなど

28ページ

低出力でコントロールしながらゆっくりと、はじけを抑えてあたためます。
メニュー番号 1 (やわらかあたため)**に合わせて**加熱します。

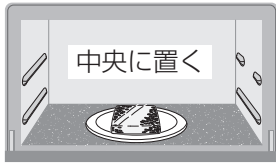
牛乳・コーヒー・酒など

29ページ

メニュー番号 2 (牛乳・酒)**に合わせて**加熱します。
突沸を防いで、飲みごろの温度にあたためます。

あたため は沸騰するので絶対に使わない。

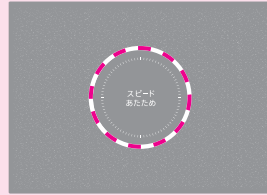
あたため・スピードあたため レンジ加熱

例 冷凍ごはん(150g)のとき

準備

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了します

- ラップをする食品は、ゆとりをもたせて、軽くかぶせます。
- **密閉容器は使えません。**
  センサーで検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。

食品を入れる

- スピードあたため のときは下記の範囲内に置く。

- 加熱時間や出力(W)を合わせるときは手動レンジを使います。 34 ページ

- 使える容器 レンジ 16 ページ
- 角皿は使わない。

- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

飲み物の加熱には使わないでください

突然沸騰したり、フタをしたままのカップ酒は爆発します。
自動メニュー(2 牛乳・酒)で加熱しましょう。 29 ページ

1

ドアを閉めて

または

少量の場合は、あたため よりも早くあたためられます。

- 点滅表示は進行状態を示します。
  (4つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

強め	・あつめにするとき
弱め	・ぬるめにするとき ・量が少ないとき

- 「強」の場合は、残り時間を表示します。

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 21 ページ

加熱

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。
  再スタートはドアを閉めて スタート を押します。

- 加熱時間を延長するとき 13 ページ

- **密閉容器は使えません。**センサーで検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- **加熱後のラップはやけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)
- **高温で使用した後のフラットテーブルにプラスチック容器など熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

自動

ラップの使いかた

- **ラップをするもの**：煮物、蒸し物などしっとり仕上げたい場合に。
- **ラップをしないもの**：ごはんもの、揚げ物、炒め物など水分を飛ばしぎみにしたい場合に。

警告 あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない**【発煙・発火の原因】**

（ピンク色の欄）はラップをします。

食品(状態)		分量	仕上がりの調節	コツ
ごはん	常温･冷蔵	1～4杯(約600g)	4杯 ∧ (強め)	固めのときは、水をふりかける。
冷凍ごはん	冷凍	約100～600g	450g以上 ∧ (強め)	皿にのせるか、容器に入れる。
シュウマイ	常温･冷蔵	5～12個(約160g)	∨ (弱め)	両面に水をふりかける。
	冷凍		—	
ハンバーグ	常温･冷蔵	1～4個(約360g)	∧ (強め)	—
	冷凍		∧ (強め)	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
カレー・シチュー	常温･冷蔵	約200～400g	—	冷凍のときは、浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱し、加熱後、かき混ぜる。
	冷凍	約100～400g	∧ (強め)	
煮物	常温･冷蔵	約100～400g	∨ (弱め)	—
天ぷら	常温･冷蔵	約100～400g	—	皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。いかは、はじけるので レンジ 200Wで控えめに加熱する。
みそ汁	常温･冷蔵	1～2杯(約300mL)	∧ (強め)	加熱後、かき混ぜる。
焼きおにぎり	冷凍	2～4個(約200g)	—	ラップの端は皿に密着させず、おにぎりにだけかかるようにする。
ピラフ	常温･冷蔵	約100～400g	—	加熱後、混ぜる。
	冷凍	約250～400g	—	
焼きそば	常温･冷蔵	約100～200g	—	加熱後、混ぜる。
市販の お弁当用 ハンバーグ	冷凍	2～4個(約100g)	∧ (強め)	ハンバーグが入っているプラスチック容器を直接庫内に置いて加熱する。 ご注意 フラットテーブルが熱いときは置かないでください。
ミックスベジタブル	冷凍	約100～300g	—	ご注意 少量加熱は加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。30ページ
里いも・かぼちゃ	冷凍	約100～500g	—	—

※手動で加熱するときの目安時間40ページ

スチームあたため

レンジ加熱

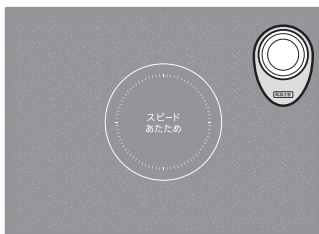
例 冷凍シュウマイ　加熱時間：2分40秒のとき

●まず、庫内にスチームを発生させます。（予湿）

庫内が高温のときは、使用できません。
「U- 04」を表示します。
45 ページ

スチームカップの準備

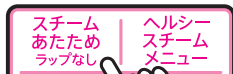
スチームカップに水を入れて
スチームカップポジションに
置く

（庫内を上から見たところ）

水を段差まで入れます。
（約30mL/大さじ2杯）

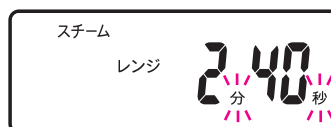
● 角皿は使わない。

1

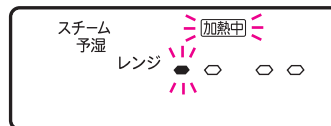
ドアを閉めて

スチーム　レンジ　1分00秒

● 初め、1分を表示

2

食品の
加熱する
時間を
合わせる

スチームが出るまで、自動で加熱します。

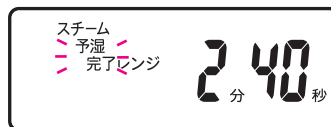
設定範囲
● **10分まで**
　• 5分まで10秒単位
　• 10分まで30秒単位
● 加熱時間の目安 23 ページ

3

● 点滅表示は進行状態を示します。
（4つ点灯すると予湿完了間近）

予湿

予湿完了

完了すると

スチーム　予湿　完了　レンジ　2分40秒

● スチームカップは取り出しません。

次ページにつづく

予湿が完了（お知らせ音）したら、すぐに食品を庫内に入れて加熱をスタートさせてください。
ドアを開けなくても放置しておくと、蒸気が逃げてしまいます。

●スチームが充満している庫内に食品を入れて加熱します。

4

すぐに
食品を入れて
ドアを閉める

● 使える容器 レンジ 16 ページ
● 角皿は使わない。

● 蒸気が逃げないよう
すばやくドアの開閉を
します。

5

加熱

加熱終了

食品を取り出す

● 加熱時間を延長するとき 13 ページ

● **スチームカップを取り出す際は、**カップに残った湯でやけどをしないようにご注意ください。
● 庫内に多少水が飛び散ることがあります。

1人分などの少ない分量に適しています。

食 品(状態)		分 量	目安時間	コ ツ
ロールパン	常温	2個(80g)	約10秒	—
おかずパン	常温	1個(140g)	10秒～20秒	—
ごはん	冷蔵	1杯(150g)	1分20秒～1分30秒	冷蔵室で半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップをし、スピードあたためで加熱します。
煮物	冷蔵	200g	1分30秒～1分50秒	—
まんじゅう	冷蔵	2個(100g)	20秒～30秒	—
肉まん・あんまん	冷蔵	1個(110g)	1分～1分10秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。※加熱後は、早めに召し上がってください。
	冷凍	1個(110g)	1分50秒～2分	
シュウマイ	冷凍	9個(120g)	2分30秒～2分50秒	両面に水を振りかけ、皿の中央に寄せて並べる。
焼きおにぎり	冷凍	2個(100g)	2分10秒～2分20秒	—
お好み焼き	冷凍	1枚(200g)	4分40秒～5分	—
ホットケーキ	冷凍	2枚(100g)	1分30秒～1分50秒	2枚重ねて皿にのせる。
明石焼き	冷凍	4個(110g)	2分10秒～2分30秒	—

解凍する

レンジ加熱

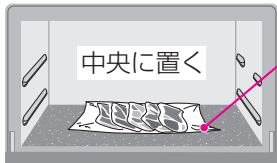
例 冷凍した肉(200g)のとき 自動

庫内が高温のときは、使用できません。「U- 04」を表示します。(45ページ)

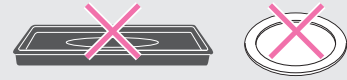
キーの使い分け

サックリ解凍
(包丁がやっと入る状態まで解凍)
使う分だけ切り分けて、残りを再冷凍するときやさしみとして用いるときに。

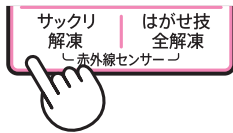
はがせ技 全解凍
(はがせる状態まで解凍)
すぐに調理するときに。
(ハンバーグやすき焼き、焼き魚など)

準備

食品を入れる
ラップを敷く

ラップで包んだり、かぶらないようにする

- 使える容器 レンジ (16ページ)
- 角皿・食器は使わない。

- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。溶けかけているときは様子を見ながら、レンジ 200W で解凍します。(34ページ)

1

ドアを閉めて

- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(下表参照)

加熱

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

- 加熱を延長するとき (13ページ)

素材に合わせて仕上がりキーを使います。

キー		サックリ解凍	はがせ技 全解凍
1度にできる分量		300～500g	100～1000g
素材		仕上がりの調節	仕上がりの調節
肉類	ひき肉・薄切り肉	——	400g以上は ∧ (強め)
	かたまり肉	∧ (強め)	——
	鶏肉	——	∨ (弱め) ※骨付きの足の細い部分はアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	※さしみの場合 ∧ (強め)	∨ (弱め)
	魚	——	※尾の細い部分はアルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。**
- **新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。**
- **1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚みは3cm以内で)**
  サックリ解凍は500gまで小分けの必要はありません。

※野菜は、固めにゆでて水分をよく切って冷凍します。
解凍は あたため で加熱します。

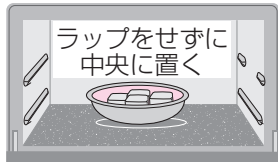
ご注意

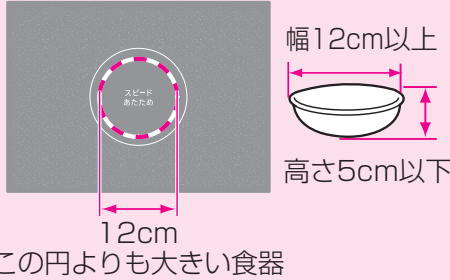
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷ましてから使用してください。ラップが溶けるおそれがあります。**(庫内が高温のときは、スタートしません)
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにします。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

好みの温度あたため

レンジ加熱

例 バターを柔らかくする 設定温度：20℃のとき 手動

準備

食品を入れる

- 適した容器を使う(陶磁器・耐熱性)

- 使える容器 レンジ 16ページ
- 角皿は使わない。

1

ドアを閉めて

- 初め、70℃を表示

2

温度を合わせる

レンジ 設定 20℃

設定範囲
- −10℃、20〜90℃まで
  - 5℃単位

温度設定の目安

スープ	80〜90℃
ごはん	70〜80℃
おかずパン	50〜60℃
おにぎり	40〜50℃
バター	20℃
アイスクリーム	−10℃

※温度とは、食品の表面温度を表し、分量は1〜2人分(約200g以下)を基準にしています。

3

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱を延長するとき 13ページ

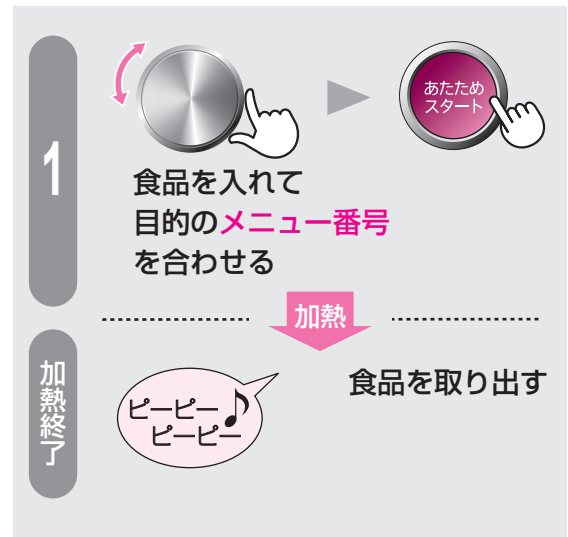
- **飲み物のあたためは、自動メニュー(2 牛乳・酒)を使います。** 29ページ
- **食品はなるべく1つの容器**(上記の適した容器)**に、約8分目を目安に入れてください。**
  容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
  また、おかずパン(ホットドックなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは加熱しないでください。**溶けることがあります。
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷まして から使用してください。**(庫内が高温のときは、スタートしません)

自動メニュー・スチームメニュー・ヘルシースチームメニュー

メニュー一覧と操作方法

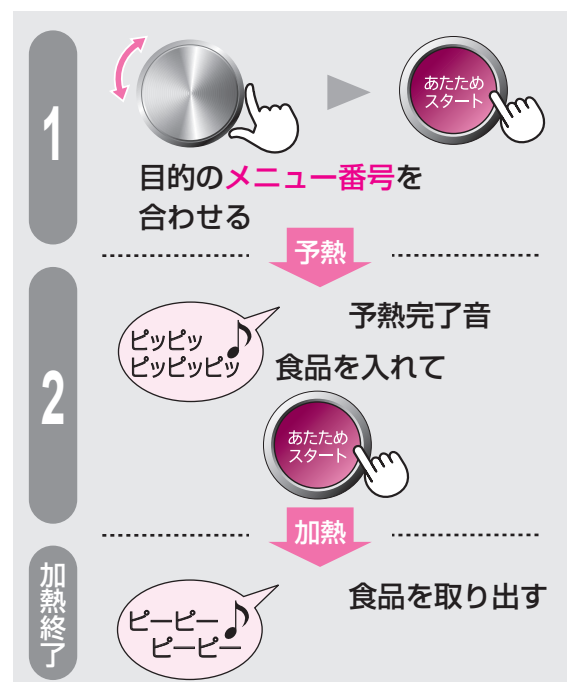
● 自動メニュー(1～9)

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
1	やわらかあたため	レンジ	28
2	牛乳・酒		29
3	ゆで葉菜		30
4	ゆで根菜		30
5	グラタン	グリル	56
6	焼き豚	オーブン	54
7	オーブンフライ		58
8	クッキー		77
9	シフォンケーキ		75

操作方法

● スチームメニュー(19～20)

角皿を入れて予熱をおこない、予熱終了後に食品を入れて加熱します。

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
19	フランスパン	オーブン	88
20	クリスピーなピザ		92

操作方法

● スチームメニュー(10～18・21)

あらかじめ、「21スチーム発酵・予湿」をおこない、終了後に、食品を入れて目的のメニュー番号を合わせ、加熱します。

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
10	フライあたため	オーブン	32
11	鶏の照り焼き		50
12	チキンステーキ		50
13	ハンバーグ		53
14	焼きいも		85
15※	なめらかプリン		82
16	スポンジケーキ		72
17	シュークリーム		80
18	ロールパン		86
21	スチーム発酵・予湿	レンジ	32

※ 15 なめらかプリンは予湿をしません。

操作方法

● ヘルシースチームメニュー(22～27)

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
22	から揚げ	オーブン	49
23	酒蒸し	レンジ	65
24	茶わん蒸し	オーブン	62
25	焼き野菜サラダ		52
26	野菜たっぷりセット		66
27	肉・魚&野菜セット		68

仕上がりを調節するときは

仕上がり温度 強め / 弱め

スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

メニューによって異なりますが、オーブン料理では、お好みに応じて焼き色等の調節にお使いください。また、食品やメニューによって必ず、仕上がりキーを押すものがあります。(各メニューの参照ページをご覧ください)

はじけやすいものをあたためる

レンジ加熱（1 やわらかあたため）

例 さばの塩焼き(1切れ)のとき　自動

準備

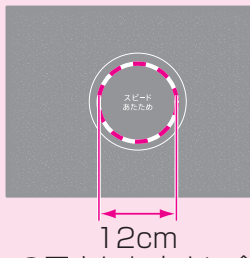
食品を入れる

- 使える容器 レンジ 16ページ
- 角皿は使わない。

- 適した容器を使う(陶磁器･耐熱性)

1

ドアを閉めて「 1 」に合わせる

2

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。
- 加熱途中で進行状態を示す点滅を表示します。
(4つ点灯すると終了間近)

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱を延長するとき 13ページ
「延長」表示が消灯しているときは、レンジ 200Wで様子を見ながらおこないます。

大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

※分量は1～2人分(約200g以下)を基準にしています。

	メニュー	分 量	仕上がりの調節
焼き魚	さばの塩焼き	1～2切れ(約200g)	―
	いかの姿焼き	1/2～1杯(約150g)	―
	コツ 輪切りにする。		
	ししゃも	2～4尾(約60g)	∨(弱め)
	焼きたらこ	1～2腹(約100g)	―
	コツ 竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。		
煮物	ひじきの煮物	約100～200g	―
	魚の煮つけ	約100～200g	∧(強め)
	大根といかの煮物	約100～200g	―
	焼きとり	2～4本(約120g)	―
コンビニ食品	ソーセージ	約100～200g	―
	コツ 皮に切れ目を入れる。		
	市販のお弁当用揚げ調理済みコロッケ	50～140g(1個25～35g)	∨(弱め)
	コツ コロッケが入っているプラスチック容器を、直接庫内に置いて加熱する。		

※食品の形状や中身の材料・脂の乗り具合、メーカーや保存状態によっては、若干はじけが生じることがあります。

グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷ましてから使用してください。(庫内が高温のときは、スタートしません)

飲み物をあたためる

レンジ加熱（2 牛乳・酒）

⚠ 警告

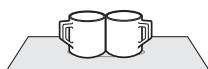
🚫 加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります

【やけどのおそれ】

例 牛乳1杯(200mL)のとき　自動

準備

食品を入れる

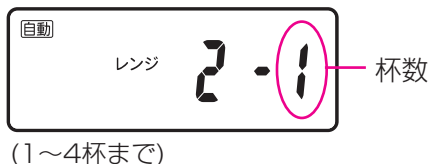
低めの広口容器が
適しています。

- 使える容器 レンジ 16 ページ
- 角皿は使わない。

- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。

1

ドアを閉めて「2」に合わせる（杯数も表示します）

（1～4杯まで）

2

- 約30秒後に残り時間を表示

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に**仕上がりキーを押す。**

大切 **酒のかんをするときは、必ず ∨ (弱め)を押す。**
（標準の仕上がりとなります）
下表参照

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

- 加熱を延長するとき 13 ページ
- 加熱しすぎたときは、1～2分ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

手動で加熱するときの目安時間 40 ページ

mL=cc

食品	基準分量	加熱前の基準温度	仕上がりの調節
酒 お酒の量がくびれより上にくるときはアルミホイルを巻く。	180mL	常温保存…約20℃	● **必ず ∨ (弱め)を押す。** ● あつめやぬるめにするときは、レンジ 600Wで時間を合わせて、様子を見ながら、加熱してください。
牛乳	200mL	冷蔵保存…約8℃	∧(強め)：・あつめにするとき ・加熱前の基準温度より低いとき
コーヒー	150mL	常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめになります。	∨(弱め)：・ぬるめにするとき ・加熱前の基準温度より高いとき

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。**ふき出します。
- **基準分量より少ないときは、レンジ 600Wで様子を見ながらあたためてください。**
  あたため で加熱すると、沸騰することがあり危険です。

野菜をゆでる

レンジ加熱 (3 ゆで葉菜・4 ゆで根菜)

例 ほうれん草(葉菜)のとき

準備

食品を入れる

じゃがいも・さつまいもを丸ごとゆでるときは、皿にのせません。31 ページ

- 使える容器 レンジ 16ページ
- 角皿は使わない。

- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

1

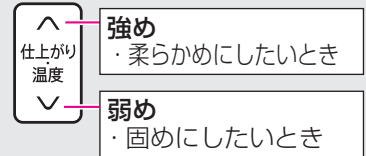
ドアを閉めて「3」に合わせる
(根菜のときは「4」に合わせる)

自動
レンジ 3

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に**仕上がりキー**を押す。
その後、点滅表示で進行状態を示します。
(4つ点灯すると完了間近。または、残り時間を表示します)

強め
・柔らかめにしたいとき

弱め
・固めにしたいとき

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 31 ページ

2

- 加熱途中で残時間を表示

加熱

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱を延長するとき 13 ページ

- **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)**をゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、フタをして** レンジ **600W**で加熱してください。
加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。
※にんじん50g(水25mL)のとき **約1分40秒**
- **加熱の追加のために、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
加熱を追加するときは、 レンジ **600Wで様子を見ながら加熱**してください。
- **加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちたりする場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

注意

根菜類(さつまいもなど)は、加熱しすぎない

【水分がなくなり発煙・発火のおそれ】

自動

3 ゆで葉菜 のポイント　葉菜類・花果菜類

- **1度に加熱できる分量　100～400gまで。**(ほうれん草は、300gまで)
  量が多いとき(300g以上)は、同量ずつ2つに分ける。

ほうれん草など

- 太い根には、十字の切り込みを入れる。

- 葉と茎を交互に重ねてラップする。

- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

キャベツ・白菜

太い芯はあらかじめ、そいでおく。

グリーンアスパラガス

根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。

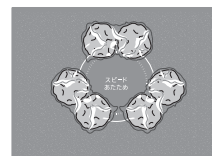
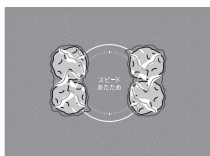
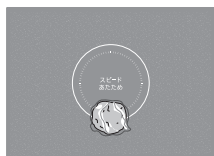
その他　カリフラワー、ブロッコリー、かぼちゃなどもできます。

4 ゆで根菜 のポイント

- **1度に加熱できる分量　100～1000gまで。** (にんじん、ごぼうは400gまで)

じゃがいも・さつまいもなど

丸ごとゆでるとき

- 1～2個ずつラップでしっかり包みます。
- 1個のときは、フラットテーブルの**手前寄り**に置き、その他は、中央を避けて置きます。

- 加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。

切ってゆでるとき

- 大きさをそろえて切る。

にんじんなど

用途に合わせて切り、あらかじめ野菜が浸かるくらいの水(200gに対して100mL)を加えておく。
ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。
仕上がりキーの ⌄ **(弱め)**を押す。

フライ物をあたためる

レンジ加熱（21 スチーム発酵・予湿）→ **オーブン加熱**（10 フライあたため）

例 コロッケのとき

まず、「21スチーム発酵・予湿」の操作をします。

準備

スチームカップに
水30mL(大さじ2杯)**を**
入れて置く

詳しい説明 22ページ
スチームカップの準備

● 角皿は使わない。

1

ドアを閉めて「21」に合わせる

2

● 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に**仕上がりキー**を押す。

● 加熱途中で残り時間を表示します。
※ [∨](弱め)を押したときは、残り時間を表示しません。

予湿

予湿終了

スチーム予湿終了音

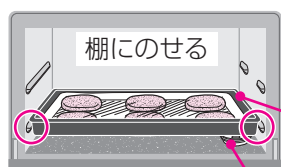
次ページにつづく

● スチームカップは取り出しません。
● 加熱の延長はできません。

手動でするときは>>>…[レンジ] 600W 約2分

● 予湿中は、[庫内灯] を押しても点灯しません。
● **予湿が終了(終了音)したら、すぐに食品を庫内に入れて、目的の加熱をスタートさせてください。**
ドアを開けなくても放置しておくと、蒸気が逃げてしまいます。

次に、「10 フライあたため」の操作をします。

準備

すぐに食品を入れてドアを閉める

下段にセット
角皿

スチームカップは入れたまま

- 使える容器 オーブン 16ページ
- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。
- 蒸気が逃げないようにすばやくドアの開閉をします。

3

「10」に合わせる

4

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 冷凍ものは ∧ (強め)を押す。

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱終了

食品を取り出す

スチームカップを取り出す際は、カップに残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

- 加熱を延長するとき 13ページ

手動でするときは>>>…(予熱はしません)

常温・冷蔵もの：200ｇ オーブン１段 220℃で約12分

冷凍もの：120ｇ オーブン１段 220℃で約15分

10 フライあたため のポイント

- **1度にできる分量は、100〜300ｇまで。**(１個25〜100ｇのもの)
- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、間隔を空けて並べます。細かいものは広げます。

お願い

- 焦げすぎるときは、**加熱途中で残り時間が出てから**アルミホイルをかぶせます。
- 天ぷらなど加熱後裏面がベトつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。
- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品のパッケージ記載のものと若干異なる場合があります。
- 包装は、必ずはずしてください。

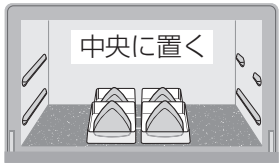
レンジ加熱

警告

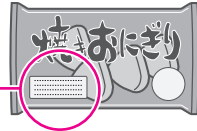
卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 冷凍食品(焼きおにぎり)を加熱する 出力：600W、加熱時間：5分のとき 手動

準備

2つ以上のときも
中央に寄せて置く。

食品を入れる

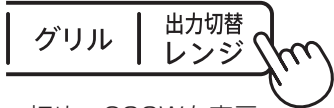
置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。

- 使える容器 レンジ 16 ページ
- 角皿は使わない。

- ラップの有無や目安時間は、手動加熱表を参考に。40 ページ

1

ドアを閉めて

- 初め、600Wを表示

レンジ 600W

500W、200W、1000W に合わせるときは

さらに押します。

→600W→500W→200W→1000W

設定範囲
- 1000W…3分まで
- 600W……20分まで
- 500W……30分まで
- 200W……1時間35分まで
  - 5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
  - 30分まで1分単位
  - 1時間35分まで5分単位

  (1000Wは1分まで5秒単位)

2

時間を合わせる

3

レンジ 加熱中 4分59秒

- 加熱中に レンジ を押すと出力の確認ができます。

加熱

加熱終了

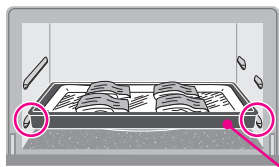
食品を取り出す

- 加熱を延長するとき 13 ページ

※加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに「弱」を表示することがあります。
(製品を保護するために600W加熱となります)

グリル加熱

例 魚を焼く 加熱時間：18分のとき　手動

準備

食品を入れる

下段にセット
角皿

- 使える容器 グリル 16ページ
- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。

1

ドアを閉めて

グリル　出力切替 レンジ

- 初め、20分を表示

下段　グリル 20分00秒

2

時間を合わせる

下段　グリル 18分00秒

設定範囲
- **30分まで**
  - 5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
  - 30分まで1分単位

3

あたため スタート

加熱中　グリル 17分59秒

加熱

加熱終了

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

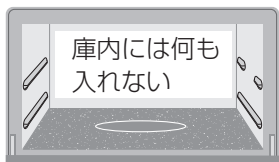
- 加熱を延長するとき 13ページ

素材の種類や脂の乗りにより、焦げかたが変わります。様子を見ながら焼いてください。

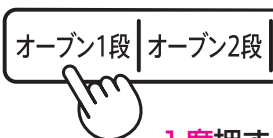
オーブン加熱 予熱をして焼く

例 市販の本のお菓子を焼く オーブン1段 加熱温度：200℃、加熱時間15分のとき

予熱をする（あらかじめ庫内の温度を上げておく）

準備

● 料理編では角皿を入れて、予熱するメニューもあります。

1

ドアを閉めて

1度押す
（予熱をする設定です）

「**予熱**」点灯を確認する。

● 2段で加熱するときは、**オーブン2段** を押します。

2

温度を合わせる

● 初め、170℃を表示

設定範囲
● **110℃～250℃まで**
・10℃単位

3

● 点滅表示は進行状態を示します。
（4つ点灯すると予熱完了間近）
● 温度を変更するときは
オーブン 1段
または、
オーブン 2段 を押し、温度表示になってから**温度キー**を押す。

予熱

予熱完了

予熱完了音

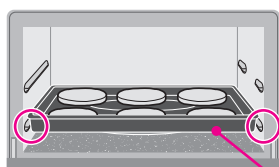
次ページにつづく

予熱保持中は「予熱完了」が点滅します。

● ドアを開けなければ、20分間保温状態を保ちます。

手動

焼き上げる

準備

食品を入れてドアを閉める

※庫内の温度が下がるので、
ドアの開閉はすばやくする。

● 使える容器 オーブン 16ページ
● 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。

4

時間を合わせる

● 初め、20分を表示

設定範囲
● **1時間35分まで**
- 30分まで1分単位
- 1時間35分まで5分単位

5

● 温度を変更するときは
オーブン 1段
または、
オーブン 2段 を押し、
温度表示になってから
温度キーを押す。

加熱

加熱終了

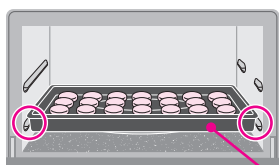
食品を取り出す

● 加熱を延長するとき 13ページ

● **市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、「オーブン加熱 予熱をして焼く」の操作で料理編の類似メニューの温度や加熱時間などを参考に様子を見ながら加熱してください。**
(続けて焼くときも、加熱時間はひかえめにして、 **予熱をして焼く** の操作をおすすめします)
市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。
● **予熱完了までの所要時間は、設置環境などによって、最大30分程度かかることがあります。**

オーブン加熱 予熱をせずに焼く

例 クッキーを焼く オーブン1段 加熱温度：190℃、加熱時間15分のとき 手動

準備

食品を入れる

下段にセット
角皿

- 使える容器 オーブン 16ページ
- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。

1

ドアを閉めて

2度押す
(予熱をしない設定です)

「予熱」消灯を確認する。

- 2段で加熱するときは、オーブン2段を押します。
- **「予熱」の表示が出ていない**ことを確認してください。表示が出ていると次の操作ができません。(出ているときはもう一度押す)

2

温度を合わせる

オーブン 190℃

- 初め、170℃を表示

設定範囲
- **110℃～250℃まで**
  - 10℃単位

3

時間を合わせる

オーブン 15分00秒

- 初め、20分を表示

設定範囲
- **1時間35分まで**
  - 30分まで1分単位
  - 1時間35分まで5分単位

4

- 温度を変更するときは オーブン 1段 または、オーブン 2段 を押し、温度表示になってから**温度キー**を押す。

加熱

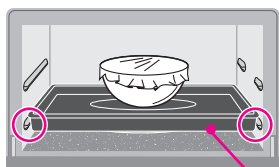
加熱終了

食品を取り出す

- 加熱を延長するとき 13ページ

発 酵

例 パン生地を発酵する 加熱温度：30℃、加熱時間：2時間30分のとき 手動

準備

食品を入れる

庫内が高温のときは、
使用できません。
「U- 04」を表示します。
45ページ

下段にセット
角皿

- 使える容器 オーブン 16ページ
- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。

1

ドアを閉めて

オーブン2段 | 発酵

- 初め、40℃を表示

- 発酵の標準設定温度は40℃です。

2

温度を合わせる

設定範囲
- 30℃～45℃まで
  - 5℃単位

3

時間を合わせる

- 初め、40分を表示

設定範囲
- 8時間まで
  - 1時間まで5分単位
  - 8時間まで30分単位

4

- 加熱中は、庫内灯を押しても、庫内灯は点灯しません。
(発酵温度保持のため)

加熱

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱を延長するとき 13ページ

グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷ましてから使用してください。(庫内が高温のときは、スタートしません)

手動加熱表

あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものなどを加熱しすぎない

【発煙・発火の原因】

加熱時間などをご自分で合わせるときに

あたためる ■ レンジ 600W（茶わん蒸しは レンジ 200W）　　の食品はラップをします。(mL=cc)

食 品(状態)		分 量	目安時間	コ ツ
ごはん	常温･冷蔵	1杯(150g)	約1分	固めのときは、水を振りかける。
	冷凍		約2分20秒	—
ピラフ	常温･冷蔵	1人分(250g)	約1分40秒	加熱後、かき混ぜる。
	冷凍		約4分30秒	あらかじめよくほぐしておく。
シュウマイ	常温･冷蔵	5個(70g)	約1分	両面に水を振りかける。
	冷凍	12個(160g)	約3分30秒	
ハンバーグ	常温･冷蔵	2個(180g)	約1分20秒	—
	冷凍		約4分10秒	加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。
カレー･シチュー	常温･冷蔵	1人分(200g)	約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	冷凍		約5分30秒	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
肉まん・ あんまん	常温･冷蔵	1個(110g)	約1分	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 **※あんまんは、ひかえめに加熱する。 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。**
	冷凍		約1分50秒	
まんじゅう	常温･冷蔵	1個(50〜100g)	10秒〜20秒	**※ひかえめに加熱する。 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。**
	冷凍		30秒〜40秒	
煮物	常温･冷蔵	200g	約1分20秒	—
焼きそば スパゲッティ	常温･冷蔵	1皿(200g)	約1分10秒	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後かき混ぜる。
天ぷら・ フライ	常温･冷蔵	1人分(200g)	約1分10秒	**※「いか」などはじけやすいものは、様子を見ながらひかえめに加熱する。（やけどのおそれあり）**
汁物（みそ汁）	常温･冷蔵	1杯(約150mL)	約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
焼きおにぎり	冷凍	2個(約100g)	約1分50秒	—
里いも・かぼちゃ	冷凍	約500g	約10分	—
市販のお弁当用 ハンバーグ	冷凍	2個(約50g)	約1分	—
ミックスベジタブル	冷凍	約100g	約3分20秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。
コンビニ弁当	常温･冷蔵	1個(400g)	約1分30秒	※具の種類や量によって加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
茶わん蒸し	常温･冷蔵	1個(230g)	レンジ 200Wで 3分30秒〜 4分30秒	

この製品には、トーストを焼く機能はありません。

野菜をゆでる

■ レンジ 600Wで加熱します。 □の食品はラップ(フタ)をします。

素材		分量	目安時間	コツ
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g	約4分	丸ごとのときは加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。 **※加熱をしすぎると水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。**
	にんじん	200g	約5分	用途に合わせて切り、野菜が浸るぐらいの水(100mL)を加えて加熱をする。 ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。 **※にんじんは過加熱によって角が焦げやすいため、水といっしょに加熱して、発火・発煙を防ぎます。**
	だいこん	400g	約6分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類／花果菜類	ほうれん草	200g	約2分30秒	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。
	キャベツ・白菜	200g	約2分30秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー	200g	約2分	—
	グリーンアスパラガス	200g	約1分20秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g	約3分30秒	大きさをそろえる。

フライものをあたためる

■ オーブン1段 予熱なしで220℃に設定し加熱します。 38ページ

食品(状態)	分量	目安時間	コツ
常温もの　フライ・コロッケ・から揚げ・天ぷら	200g	約12分	角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、間隔をあけて食品を並べ、下段に入れて加熱する。
冷凍もの　フライ・コロッケ・から揚げ・たこ焼き	120g	約15分	

飲み物をあたためる

メニュー	目安時間	コツ
牛乳(冷蔵もの) 1杯(200mL)	レンジ 600Wで 約1分30秒	**加熱しすぎたときは、そのまま1～2分ほど庫内で冷ましてから、取り出す。**
酒　(常温もの) 1杯(180mL)	レンジ 600Wで 約1分	

その他のあたため

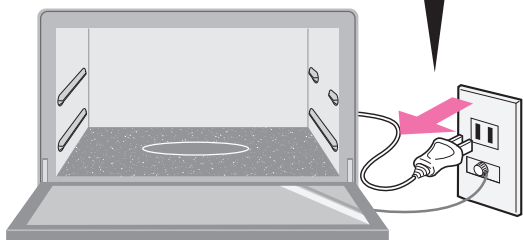
食品	目安時間	コツ
パセリ・青じそ・ 干もの・落花生など	レンジ 200Wで 様子を見ながら加熱	**乾燥したもの、水分の少ないものは加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。**
ロールパン2個 (1個40g)	レンジ 500Wで 約20秒	パン類は時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。

お手入れ

⚠警告

必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイント

塗装面に衝撃を与えたり、庫内側面の穴をふさがないでください。
(塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

使うたびに

本体(内側・外側)・ドアガラス

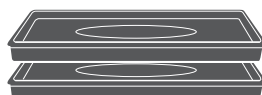
- 固く絞ったふきんですぐに水拭きします。
- ぬるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- それでも汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
- ドアガラスは、食器などを当てたりして傷を付けないでください。
  加熱中にひびが入ったり、割れたりすることがあります。

フラットテーブル

- 汚れが落ちにくい場合は、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とします。
  最後は水拭きします。
  ※クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。

付属品

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。汚れが取れにくいときは浸け置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

角皿

スチームカップ

庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたままで放置したり加熱しない

【発煙・発火の原因】

次のものは使わないでください。

(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)

シンナー、ベンジン
アルコール

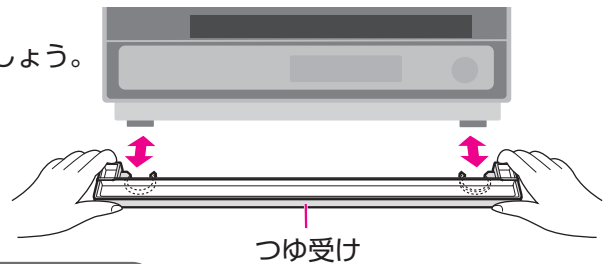
オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

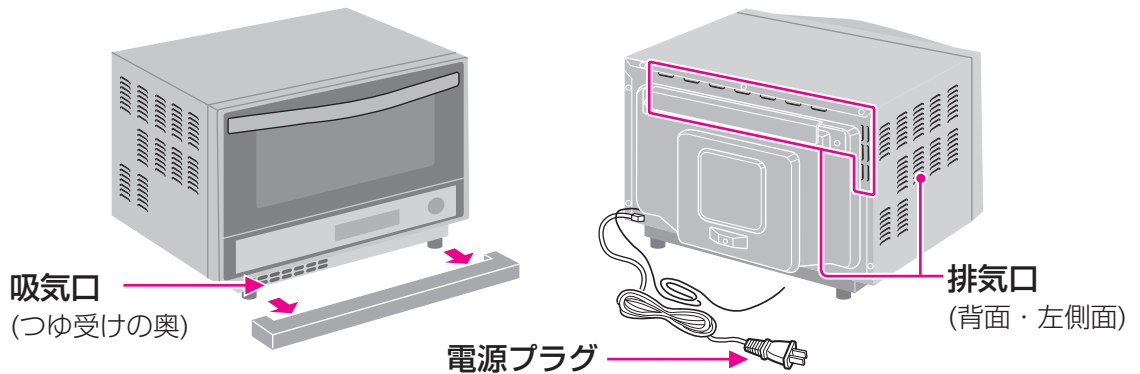
住宅・家具・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤

スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

こまめに

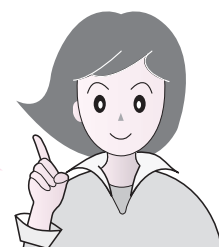
つゆ受け

- 水洗いします。
  取り付けを忘れないようにしましょう。

吸気口・排気口・電源プラグ

- ほこりを拭き取ります。
  (換気ができずに、故障・火災の原因)

庫内のにおいが気になるときは

- 庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。 18ページ

故障かな？

修理依頼やお問い合わせの前に、もう一度お調べください

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。	●製品内部を冷やすために、ファンが回ります。ファンが回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。	ー
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ レンジ を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、 とりけし を押すと、解除されます。	11
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。	ー
	オーブン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。	ー
	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	ー
動作	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開閉すると電源が入り「 0 」を表示します。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)	18
	庫内灯が加熱中、点灯しない。	● 庫内灯 を押すと点灯しますが、 発酵 、**スチームメニュー(21 スチーム発酵 ・予湿)**のときは、点灯しません。	12
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したものです。ふきんで拭き取ってください。	ー
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	18 42~43
	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	●角皿、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や、金属容器を使っていませんか? ●食品カスなどが付着していませんか?	16~17 42~43
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？お買いあげの販売店にご相談ください。(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	ー
	オーブンの予熱時間が長い。	●設置環境などによって30分程度かかることがあります。	ー

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
仕上がり: サックリ解凍、はがせ技 全解凍を使うと、●加熱しすぎる。	● ラップに包んでいませんか? ● フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？ ● 素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？	ー ー 24
●加熱が足りない。	● 食器にのせたり、発泡トレーのまま加熱していませんか?固めに仕上がります。	ー
飲み物が熱くなりすぎる。	● **自動メニュー (2 牛乳・酒)** で加熱されていますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？	ー ー 29
オーブン・グリル加熱で、●焦げ目がつかない。	● 角皿を角皿受け棚にのせていますか？ ● コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり上手にできません。また、危険です。	ー 7
●仕上がりにムラがある。	● 角皿を角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？	ー
市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	● 料理編の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)	ー

こんな表示が出たら　エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。

表示	こんな場合	対処
U-03 (食品)	食品の分量が少なすぎます。	● とりけし を押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。 ※オーブン加熱後、庫内が高温のときにレンジ加熱をすると表示(「高温」も点灯)することもあります。庫内を冷ましてください。
U-04 (高温)	庫内が高温のため使用できません。	●「U-04」表示が消えると使用できます。 「U-04」表示中は、サックリ解凍、はがせ技 全解凍、**自動メニュー(1 やわらかあたため)**、発酵、好みの温度あたため、スチームあたため は使えませんが、とりけし を押すと他の加熱は使えます。
C-番号	製品が故障している場合があります。	● 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に、表示の内容 (C-番号)をご連絡ください。(47ページ) 88 88 の表示と交互に点灯します。

エラー音は鳴りません

表示	こんな場合	対処
0 (高温)	庫内が高温のときにお知らせします。	● 加熱途中でドアを開けたときや加熱終了後に点灯します。フラットテーブルなどやけどにご注意ください。冷めると消灯します。
d	デモ表示になっているため加熱ができません。	● **とりけし を「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。「d」が消え、「0」表示になると使えます。** ※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。(自動的に表示が動きます)

保証とアフターサービス（よくお読みください）

修理を依頼されるときは

出張修理

1 「故障かな?」(44～45ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名：電子レンジ
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)
- 故障の状態 (具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　● 電話番号　● ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。
電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　―

保証期間中

- 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

長期ご使用の場合は商品の点検を！
こんな症状はありませんか？

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても、食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。 **http://www.sharp.co.jp/support/**

修理・お取り扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」および、万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯・PHS OK
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜：**9:00～18:00**
●日曜・祝日：**9:00～17:00**

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

ご利用料金

※サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県全域(離島を含む)および鹿児島県奄美市・大島郡を除く。

■運送費

保証期間内	無料
保証期間外	1,000円＋梱包資材費＋代引き手数料

※梱包料を含む往復料金(税別)

■修理料金

保証期間内	無料(保証書記載の「保証規定」に準じます)
保証期間外	有料(修理内容により異なります)

※保証期間内でも有料になる場合があります。詳しくは保証書をご確認ください。

お申し込み

【お客様相談センター】(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

お引き取り

当社指定の運送業者がお引き取りに伺います。

■お引き取りの時間は、下記時間帯よりお選びいただくことができます。

午前中	12:00～14:00	14:00～16:00	16:00～18:00	18:00～21:00

■お引き取り日は、ご依頼日の翌日以降となります。
■18:00～21:00の時間帯は、土、日、祝日を除きます。
■交通事情などの理由によりご指定の時間にお伺いできない場合がございます。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。
※修理品は当社指定の運送業者が梱包箱を持参してお伺いし、梱包させていただきます。

修理・お届け

修理完了後、シャープエンジニアリング(株)よりご連絡いたします。

■ご連絡時にサービス料金(修理料金＋利用料)と発送日をご連絡いたします。
■当社指定の運送業者が修理完了品を、お届けに伺います。
■サービス料金(修理料＋利用料)を指定運送業者に、現金でお支払いください。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2010.07）

料理編の料理をお作りになる前に

約20分　自動メニュー 7 オーブンフライ　角皿下段

ポテトコロッケ

材料（4人分）約438kcal ＊

こんがりパン粉 パン粉…………60g サラダ油……大さじ3	A 玉ねぎ（みじん切り）…1個（200g） 牛ひき肉（ほぐす）……100g バター…………………10g
じゃがいも……4個（600g）	塩、こしょう、ナツメグ……各少々 マヨネーズ……………大さじ1 薄力粉、溶き卵…………各適量

① こんがりパン粉を作る。
ポイント>>>こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。
フライパンで作る場合>>>こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせて、フライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。
レンジで作る場合>>>耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約1分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って**回転つまみ**で**50秒～1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って**回転つまみ**で**50秒～1分**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
ポイント>>>容器の形状などによって色のつき方が変わります。様子を見ながら加熱時間を調節してください。

② じゃがいもは皮ごと丸のまま、2個ずつラップに包み、庫内の中央を避けて置く（31ページイラスト参照）。**回転つまみ**で**ゆで根菜**の**メニュー番号4**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約9分
加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

③ 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号3**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約5分
加熱後、②に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

④ ③を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。

⑤ 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**オーブンフライ**の**メニュー番号7**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、250℃で約20分
ポイント>>>トマトケチャップ1/2カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えてもよいでしょう。

POINT **7 オーブンフライのポイント**

オーブンで作るフライは、油で揚げずに仕上げるため
1）低カロリーでヘルシー。
2）油の後始末の手間が省ける。
3）カラッと仕上がり、失敗が少ない。
といった特長があります。

- **こんがりパン粉をレンジで作る場合は様子を見ながら加熱してください。**
色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。
- **こんがりパン粉は冷凍できます。**
余ったら、冷凍保存できます。使う時は解凍せずそのまま使います。
- **こんがりパン粉までつけて冷凍しておいた「ポテトコロッケ」等を解凍せずに焼くこともできます。**
焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で約5分加熱を追加します。
- ご注意 **白いパン粉のままでは、オーブンフライはできません。。**

58

レシピ内の主な加熱の区分［**自動メニュー、スチームメニュー、ヘルシースチームメニュー**または**手動加熱**］を示しています。

本体ドア部に記載の**7オーブンフライ**などの自動加熱メニューのジャンルや手動加熱の使用キーを表しています。

■付属品

主な加熱の付属品を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。
このクックブックに記載していない付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

●付属品の組み合わせ

角皿・上段または下段

角皿・上段
角皿・下段

角皿・上段または下段
スチームカップ（庫内右奥）

スチームカップ（庫内右奥）

角皿・上段
角皿・下段
スチームカップ（庫内右奥）

■加熱時間の目安

自動加熱（この場合、**7オーブンフライ**）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

■作り方文章中のことば

●手動でするときは
手動で加熱するときの目安です。
※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

●手動加熱
設定は目安です。
様子を見ながら加熱してください。

■材料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量
①1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。※1mL=1ccです。
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

■カロリー

健康管理に役立ててください。

※文部科学省の「五訂増補日本食品標準成分表」に基づき、計算した一般調理器の1人分のカロリーの目安です。
※カロリー表示に＊印のあるものは一般調理による材料表にない吸油分などを考慮しています。

■お料理写真について

・盛り付け例です。
・食材の種類や状態により、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

■食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、市販のミトンなどを使ってください。

DAILY DISHES

料理編 お総菜

焼き上げの予湿 スチームメニュー 21 スチーム 発酵・予湿 スチームカップ（庫内右奥）

約19分 焼き上げ ヘルシースチームメニュー 22 から揚げ 角皿 下段 スチームカップ（庫内右奥）

から揚げ

材料（4人分） 約294kcal ＊

鶏もも肉………2枚（500g）	から揚げ粉（市販のもの）……………適量
A 酒……………大さじ2	クッキングシート
A しょうゆ………大さじ1	

1. 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
2. ①をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。
3. 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。
4. ②の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでぬぐい、③に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまんべんなくまぶしつける。
   ポイント>>> ②のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりません。
5. 角皿にクッキングシートを敷き、④を余分な粉を払いながら皮が上になるように並べる。
   ご注意>>> クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
6. スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
   回転つまみで**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）
   ご注意>>> レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）
   手動でするときは>>> レンジを押し、600Wで約2分
7. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに⑤の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
   ヘルシースチームメニューを押し、**回転つまみ**で**から揚げ**の**メニュー番号22**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）、250℃で約19分

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

から揚げと同様にしますが、Aに漬けこむ前に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに、片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

22 から揚げのポイント

から揚げは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。

1）低カロリーでヘルシー。
2）揚げ油の後始末の手間が省ける。
3）失敗が少ない。

- **スチームメニュー**の**21 スチーム発酵・予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。

鶏の照り焼き

材料（4人分） 約273kcal ＊

鶏もも肉････････2枚（500g） アルミホイル	A	しょうゆ･････････大さじ3 みりん･･････････大さじ2 酒･････････････大さじ1 砂糖･･･････････小さじ1

1. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
2. ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉を皮を上にして並べる。
4. スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号** **21** に合わせ、**スタート**を押す。
（角皿、食品は入れません）

ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

5. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに③の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
回転つまみで**鶏の照り焼き**の**メニュー番号** **11** に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）、250℃で約18分

チキンステーキ

材料（4人分） 約294kcal ＊

鶏もも肉････････2枚（500g） 塩、黒こしょう･････････各少々 アルミホイル	A	にんにく（薄切り）･････1かけ 好みのハーブ･･･大さじ1 オリーブオイル･･大さじ2 塩･････････････小さじ1 黒こしょう･････････少々

1. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いて1枚を2等分に切る。
2. ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、鶏肉に塩、黒こしょうをふり、皮を上にして並べる。
4. スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号** **21** に合わせ、**スタート**を押す。
（角皿、食品は入れません）

ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

5. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに③の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
回転つまみで**チキンステーキ**の**メニュー番号** **12** に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）、250℃で約24分

POINT 11鶏の照り焼き 12チキンステーキのポイント

- **スチームメニュー**の**21スチーム発酵・予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- たれのつき方や、脂肪分の差などによって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 鶏1羽を焼く「ローストチキン」は、「**11鶏の照り焼き**、**12チキンステーキ**」では、できません。（55ページをご覧ください）

鶏のねぎみそ焼き

材料（4人分） 約330kcal ＊

鶏もも肉········2枚（500g）	にんにく（みじん切り）小さじ1
A みそ············大さじ4	七味とうがらし·····少々
A ごま油··········大さじ2	しょうが汁·········少々
A 砂糖············小さじ1	アルミホイル
A 白ねぎ（みじん切り）大さじ2	

1. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
2. ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、みそをかるくぬぐった鶏肉を皮を上にして並べる。
4. 鶏の照り焼き（50ページ）の④〜⑤と同じようにして加熱するが、**鶏の照り焼き**の**メニュー番号 11**に合わせて**スタート**を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の（強め）を押す。

手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）、250℃で約20分

鶏のもも焼き（オレンジソースがけ）

材料（4人分） 約349kcal ＊

鶏骨つきもも肉 ···········4本（1本200g）	オレンジソース マーマレード········140g
塩、こしょう ········各適量	オレンジソース バター ··············10g
アルミホイル	オレンジソース 塩··············小さじ1/3
	オレンジソース こしょう、ローズマリー 各適量

1. 鶏肉は皮にフォークで穴を開ける。火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、塩、こしょうをする。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、①の鶏肉を皮を上にして並べる。
3. スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 21**に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）

ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

4. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに②の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**で**チキンステーキ**の**メニュー番号 12**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりキー**の（強め）を押す。

手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）、250℃で30〜35分

5. 加熱後、オレンジソースをあたためて肉にかける。

ポイント>>>オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて、レンジ加熱すれば、とろみのあるソースも楽しめます。

焼きとり

材料（8本・4人分） 約293kcal ＊

鶏もも肉·········2枚（400g）	A しょうゆ·········大さじ4
白ねぎ·················2本	A みりん··········大さじ3
竹串	A 酒 ··········大さじ1½
アルミホイル	A 砂糖 ···········大さじ2
	A サラダ油 ·······大さじ1

1. 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切って、8本の竹串に刺す。
2. ビニール袋にAと①を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷いて、汁気をきった串を並べる。
4. 鶏の照り焼き（50ページ）の④〜⑤と同じようにして加熱する。

焼き野菜サラダ

材料（4 人分）　約101kcal

- パプリカ（赤・黄）（2～3cmの角切り）……100g
- かぼちゃ（5mmの厚さの薄切り）……80g
- エリンギ（半分の長さの1cm厚さ切り）……80g
- ズッキーニ（7～8 mmの厚さの輪切り）……80g
- ドレッシング
  - マヨネーズ……大さじ2
  - 砂糖、酢、生クリーム……大さじ1
  - 白ワイン（または水）……大さじ1
  - 塩、粗びきこしょう……各少々
- アルミホイル

1. 角皿にアルミホイルを敷き、野菜を平らに入れる。
2. スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 21** に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）
   ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
3. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに①の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。ヘルシースチームメニューを押し、**回転つまみ**で**焼き野菜サラダ**の**メニュー番号 25** に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）、250℃で約17 分
4. 加熱後、合わせたドレッシングをかける。

ピンチョス

材料（4 人分）約148kcal

- パプリカ・なす・かぼちゃ・小玉ねぎ・マッシュルーム……合計で300gくらいにする
- 塩、こしょう……各少々
- オリーブオイル……適量
- オリーブ、フランスパン（薄切り）……各適量
- アルミホイル

※ピンチョスは、スペインのフィンガーフードです。

1. パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、①とマッシュルームを平らに入れる。
3. スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 21** に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）
   ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
4. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに②の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。ヘルシースチームメニューを押し、**回転つまみ**で**焼き野菜サラダ**の**メニュー番号 25** に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）、250℃で約17 分
5. 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

---

25 焼き野菜サラダのポイント

● **スチームメニュー**の **21 スチーム発酵・予湿**で
あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

ハンバーグ

材料(4人分) 約308kcal

玉ねぎ(みじん切り)……………小1個(150g)	合びき肉……………400g
バター……………15g	塩……………小さじ2/3
パン粉……………30g	A 溶き卵……M1/2個分 こしょう、ナツメグ 各少々
牛乳……………大さじ3	お好みのソース……適量
	アルミホイル

1. 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号 3** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約3分
2. パン粉は牛乳で湿らせておく。角皿にアルミホイルを敷いておく。
3. ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、①と②の湿らせたパン粉、**A**を加えて混ぜる。
   ポイント>>>肉と塩をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。
4. 手にサラダ油をつけて③を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、②の角皿に並べて中央をくぼませる。
   ポイント>>>たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。
5. スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
   回転つまみで**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 21** に合わせ、**スタート**を押す。
   (角皿、食品は入れません)
   ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めたりします)
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
6. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに④の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
   回転つまみで**ハンバーグ**の**メニュー番号 13** に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し(表示部の「予熱」が消灯)、250℃で約24分
   加熱後、好みのソースをかける。

豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 約220kcal

もめん豆腐……1丁(300g)	A 溶き卵……M1/2個分 こしょう……………少々
玉ねぎ(みじん切り)……50g	大根おろし、あさつき、
パン粉……………30g	ポン酢しょうゆ……各適量
牛乳……………大さじ3	クッキングシート
合びき肉……………200g	
塩……………小さじ1/2	

1. 豆腐は半分に切ってそれぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置いて、**レンジ**を押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約2分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、水気をしっかりふきとる。
   ポイント>>>水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるコツです。
2. 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約1分10秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
3. パン粉は牛乳で湿らせておく。角皿にクッキングシートを敷いておく。
   ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
4. ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、①、②、③の湿らせたパン粉、**A**を加えて混ぜる。
5. ハンバーグ(上記)の④～⑥と同じようにして加熱する。
6. 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

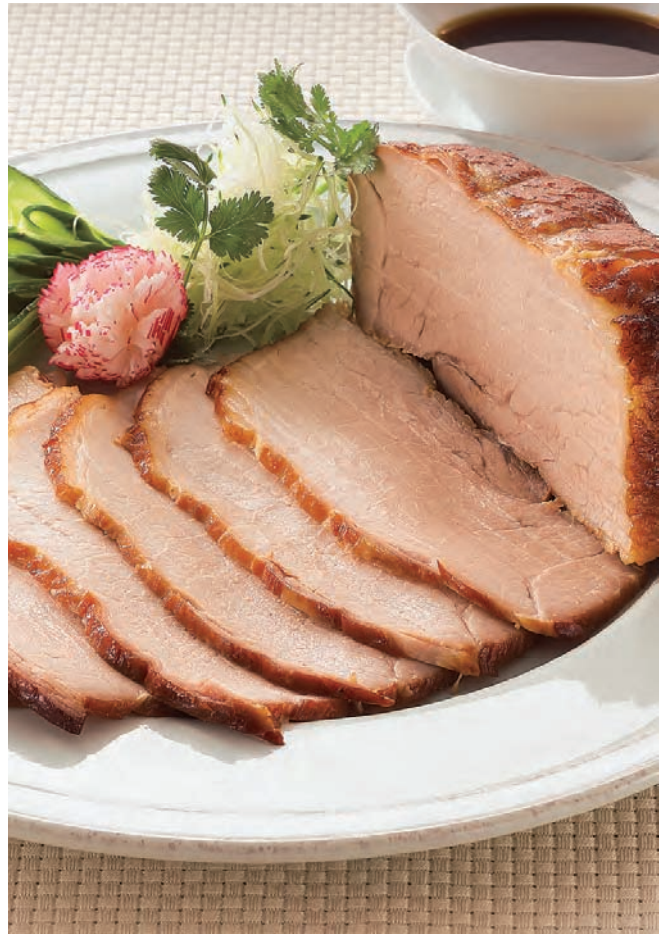
13 ハンバーグのポイント

●**スチームメニュー**の**21スチーム発酵・予湿**で
あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

焼き豚

材料（6人分） 約186kcal

豚もも肉（かたまり）……500g たこ糸 アルミホイル	たれ	しょうゆ……1/2カップ 砂糖、酒……各大さじ3 ねぎ（みじん切り）……少々 しょうが、にんにく（すりおろす）…各少々

1. 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
2. ビニール袋にたれと①を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った豚肉をのせる。
4. 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**で**焼き豚**のメニュー番号**6**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、170℃で約1時間5分。
   加熱後庫内で約10分蒸らす。
   肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
   ※肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった肉にかけてもよいでしょう。

6 焼き豚のポイント

● たれのつき方や脂肪分の差などによって、焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

スペアリブ

材料（4人分） 約329kcal ＊

豚肉スペアリブ （10cm長さのもの）……600g アルミホイル たれ：しょうゆ……大さじ2 酒……大さじ1 1/2 トマトケチャップ‥大さじ1 砂糖、サラダ油 各大さじ1/2	玉ねぎ（すりおろす） ……1/4個（50g） にんにく（すりおろす） ……1/2かけ しょうが（すりおろす） ……10g

1. ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった肉を並べる。
3. 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（∧∨）で**220℃**に合わせて**回転つまみ**で**約25分**に合わせ、**スタート**を押す。
   ※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、**延長**機能を利用して加熱を追加してください。

ローストビーフ

材料（6人分） 約589kcal

牛ロース肉（かたまり）…800g 塩、こしょう…………各少々 グレービーソース ブイヨン（固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……………$\frac{1}{2}$カップ ブランデー………大さじ$\frac{1}{2}$	A ホースラディッシュ（すりおろす）※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。…………大さじ2$\frac{1}{2}$ 生クリーム……大さじ2 酢……………大さじ1 塩………………少々 たこ糸 アルミホイル

1. 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、肉の脂身を上にして角皿の中央にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。
3. **オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**220℃**に合わせて**回転つまみ**で**約35分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
   ポイント>>> 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
4. 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約1分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、静かにおき、上にたまった脂を捨ててAを加えて混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

ブイヨン　アルミホイル　脂と肉汁を洗うように

ローストチキン

材料（6人分） 約345kcal

鶏……………1羽（1.5kg） 塩、こしょう…………各適量 玉ねぎ（薄切り）…1個（200g）	にんじん（薄切り）……………$\frac{1}{2}$本（100g） サラダ油…………大さじ1 アルミホイル

1. 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、玉ねぎとにんじんを敷いて①をのせ、サラダ油をぬって角皿受け棚の下段に入れる。
   サラダ油　アルミホイル
3. **オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**220℃**に合わせて**回転つまみ**で**1時間〜1時間10分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

ポイント>>> 玉ねぎとにんじんは香りづけと油が飛び散りにくくするために敷きます。にんじん、玉ねぎの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもかまいません。

マカロニグラタン

材料（4人分）**約402kcal**

ホワイトソース **薄力粉、バター・・・・・各30g** **牛乳・・・・・・・・・・・・・2カップ** **塩、こしょう・・・・・・・・各少々** **マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）・・・・・・・・・80g** **塩、こしょう・・・・・・・・・・各少々** **ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・80g**	**A**	**えび（殻、尾、背ワタを取る）・・・・・・・・・・・・・・・・200g** **玉ねぎ（薄切り）・・・・・・・・・・½個（100g）** **マッシュルーム（スライス・缶詰）・・・・50g** **白ワイン・・・・・・・・大さじ2** **バター・・・・・・・・・・・・20g**

1. 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W** を表示させて**回転つまみ**で **約1分** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。
2. ①に牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びフタをせずに庫内中央に置き、**レンジ**を押し、**600W** を表示させて**回転つまみ**で **約7分30秒** に合わせ、**スタート**を押す。途中、2～3度取り出して混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
ポイント>>> 泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。
3. 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W** を表示させて**回転つまみ**で **約4分** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
4. ③にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、②のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
5. 器を角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**で**グラタン**の**メニュー番号** **5** に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは>>> グリルを押し、約25分

バリエーション　※焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

ポテトとコーンのらくらくグラタン

材料（4人分）

じゃがいも……2個（300g）	スイートコーン（缶詰・クリーム）
玉ねぎ……½個（100g）	……1缶（190g）
ベーコン	こしょう……少々
（1cm幅の短冊切り）…2枚	ピザ用チーズ……60g

① じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、玉ねぎは薄切りにする。大きめの耐熱容器に並べ、ラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**で**ゆで根菜**の**メニュー番号4**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約8分

② 加熱後、こしょうで味をととのえてベーコンをのせる。上から、スイートコーンをかけ、ピザ用チーズを散らす。

ドリア

材料（4人分）

ホワイトソース	ごはん……250g
（マカロニグラタン参照）…2カップ	B［トマトケチャップ 大さじ3
A［鶏もも肉（ひと口大に切る）200g	塩、こしょう……各少々
玉ねぎ（薄切り）……½個（100g）	生クリーム……½カップ
マッシュルーム（スライス・缶詰）…50g	ピザ用チーズ……80g
白ワイン……大さじ1	

① マカロニグラタン（56ページ）の①～②と同じようにしてホワイトソースを作る。

② 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号3**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約5分

加熱後、出た煮汁は生クリームとともに①に混ぜる。

③ ②の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ①のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

POINT　5 グラタンのポイント

- 一度に加熱できる分量は、4人分（4皿）。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央に置いて**レンジ 600W**で人肌程度まであたためてから⑤の要領で焼いてください。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
※自動加熱ではヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器入りのものは容器が溶けたり、焦げたりします。

ポテトコロッケ

材料（4人分） 約438kcal ＊

こんがりパン粉	A	玉ねぎ（みじん切り）…1個（200g）
パン粉…………60g		牛ひき肉（ほぐす）……100g
サラダ油 ……大さじ3		バター………………10g
じゃがいも ….4個（600g）		塩、こしょう、ナツメグ ……各少々
		マヨネーズ ……………大さじ1
		薄力粉、溶き卵 …………各適量

1. こんがりパン粉を作る。
   ポイント>>>こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。
   フライパンで作る場合>>>こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせて、フライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。
   レンジで作る場合>>>耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約1分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って**回転つまみ**で**50秒～1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って**回転つまみ**で**50秒～1分**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
   ポイント>>>容器の形状などによって色のつき方が変わります。様子を見ながら加熱時間を調節してください。

2. じゃがいもは皮ごと丸のまま、2個ずつラップに包み、庫内の中央を避けて置く（31ページイラスト参照）。**回転つまみ**で**ゆで根菜**の**メニュー番号4**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約9分
   加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

3. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号3**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>> レンジを押し、600Wで約5分
   加熱後、②に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

4. ③を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。

5. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**オーブンフライ**の**メニュー番号7**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、250℃で約20分
   ポイント>>>トマトケチャップ1/2カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えてもよいでしょう。

---

7 オーブンフライのポイント

オーブンで作るフライは、油で揚げずに仕上げるため

1）低カロリーでヘルシー。
2）油の後始末の手間が省ける。
3）カラッと仕上がり、失敗が少ない。
といった特長があります。

● **こんがりパン粉をレンジで作る場合は様子を見ながら加熱してください。**
色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。

● **こんがりパン粉は冷凍できます。**
余ったら、冷凍保存できます。使う時は解凍せずそのまま使います。

● **こんがりパン粉までつけて冷凍しておいた「ポテトコロッケ」等を解凍せずに焼くこともできます。**
焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で約5分加熱を追加します。

● ご注意 **白いパン粉のままでは、オーブンフライはできません。。**

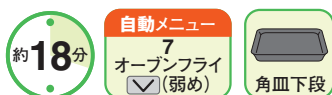
約20分
自動メニュー 7 オーブンフライ
角皿下段

明太子フライ

材料(4人分) 約355kcal ＊

こんがりパン粉	ささ身 …………8枚(400g)
パン粉 ……………60g	明太子 ……………100g
サラダ油 ………大さじ3	塩、こしょう …………各少々
	薄力粉、溶き卵 ……各適量

1. ポテトコロッケ(58ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
2. ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
3. ②に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。
4. ポテトコロッケの⑤と同じようにして加熱する。

レバーフライ

材料(4人分) 約418kcal ＊

こんがりパン粉	A カレー粉 ………大さじ2
パン粉 ……………60g	A 白ワイン ………大さじ2
サラダ油 ………大さじ3	A 塩 ……………小さじ1/2
パセリ(みじん切り) ‥小さじ2	A こしょう、ナツメグ、パプリカ 各少々
牛レバー ……………200g	薄力粉、溶き卵 ……各適量

1. ポテトコロッケ(58ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。粗熱が取れればパセリを加えて混ぜておく。
2. 牛レバーはかたまりのまま、氷水に30分ほどつけて血抜きし、身を引き締める。
3. レバーの水気をよくふき取り、8mm厚さの薄切りにし、ビニール袋にAと一緒に入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
4. ③の汁気をきって薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べる。

5. 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**で**オーブンフライ**の**メニュー番号 7** に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりキー**の (弱め)を押す。

手動でするときは >>> オーブン1段を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、250℃で約18分

海の幸のホイル焼き

手動加熱 グリル

角皿下段

材料（4人分）約187kcal

A	白身魚（塩、こしょうをする）4切れ（1切れ80g） ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうをする）4個（100g） えび（殻と背ワタを取る）大4尾（1尾20g） きぬさや（すじを取る）・・・・・・・・20g 生しいたけ・・・・・・・・・・・・・4枚（80g）	レモン（薄切り）・・・4枚 酒・・・・・・・・・・大さじ4 ポン酢しょうゆ　適量 アルミホイル（25cm角）・・・・・・・・・・・・・・・4枚

1. アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
2. 角皿に①を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約15分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

ぶりの照り焼き

手動加熱 グリル

角皿下段

材料（4人分）約241kcal

ぶり・・・・・・・4切れ（1切れ80g） アルミホイル	A	しょうゆ・・・・・・・・・大さじ3 みりん・・・・・・・・・・大さじ2 酒・・・・・・・・・・・・大さじ1

1. ビニール袋にAとぶりを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
2. 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べ、角皿受け棚の下段に入れる。
3. **グリル**を押し、**回転つまみ**で**約18分**に合わせ、**スタート**を押す。
※素材の部位、脂ののりにより、焦げ方が異なりますので、焼き色が足りないときは、延長機能を使って様子を見ながら焼いてください。

黒豆

手動加熱 レンジ 200W

付属品は入れません

材料（4人分）約471kcal

黒豆・・・・・・・・2カップ（280g） 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・90g クッキングシート	A	水・・・・・・・・・・6 1/2カップ 砂糖・・・・・・・・・・・・・90g しょうゆ・・・・・・・・・大さじ2 塩・・・・・・・・・・・・小さじ1 重曹・・・・・・・・・小さじ1/3

1. 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント>>> 煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（3L以上）を使います。
2. ①に落としブタ（クッキングシートを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。ぴったりとフタをすると、ふきこぼれることがあります。
レンジを押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間35分**に合わせ、**スタート**を押す。
3. 加熱後、②に砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをして、庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。
レンジを押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間35分**に合わせ、**スタート**を押す。
4. ③の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。
ポイント>>> さびた釘（9〜10本を洗って布袋に入れたもの）を入れて煮るとより黒く仕上がります。
すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

ビーフカレー

材料（4人分）約507kcal

A［市販のカレールー 120g 　 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4½カップ	玉ねぎ（薄切り）小2個（300g）
バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量	にんじん（乱切り）½本（100g）
しょうが、にんにく （みじん切り）‥‥‥‥‥‥‥‥各適量	じゃがいも（乱切り）2個（300g）
牛角切り肉（塩、こしょうをし、薄力粉大さじ1をまぶす）‥‥‥300g	ベイリーフ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1枚
	クッキングシート

1. 深い耐熱容器にAを入れて耐熱性のフタをして庫内中央に置く。**あたためスタート**を押す。
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約10分加熱後、よく混ぜてルーを溶かす。
2. 熱したフライパンにバターを溶かし、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、①の容器に入れる。
3. 続けてフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを褐色になるまで炒める。にんじんとじゃがいもをサッと炒め、ベイリーフと共に①に加える。
4. ①の容器に落としブタ（クッキングシートを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。
5. **レンジ**を押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間30分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、約30分ごとに取り出してかき混ぜ、落としブタとフタをして**スタート**を押す。
   ※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
   加熱後、続けて**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。

肉じゃが

付属品は入れません

材料（4人分）約314kcal

じゃがいも（4～8つ切り） ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4個（600g）	しょうゆ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ5
玉ねぎ（くし切り）‥‥2個（400g）	砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
牛薄切り肉 （3～4cm幅に切る）‥‥‥200g	酒、みりん ‥‥‥‥‥‥‥‥‥各大さじ2
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1カップ	クッキングシート

1. 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにほぐして入れ、全材料を入れる。
2. ①に落としブタ（クッキングシートを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをし、庫内中央に置く。
3. **レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**とりけし**を押して**レンジ**を押し、**200W**にして**回転つまみ**で**35～40分**に合わせ、**スタート**を押す。

茶わん蒸し

材料(4人分) 約112kcal

干ししいたけ(水でもどす) 2枚	かまぼこ ……4切れ
A 干ししいたけのもどし汁 ……大さじ2	ぎんなん(缶詰)……8粒
A しょうゆ……大さじ1	卵液 卵……M2個
A 砂糖……大さじ1	卵液 だし汁……2カップ
ささ身……100g	卵液 塩……少々
酒、薄口しょうゆ……各少々	卵液 薄口しょうゆ……小さじ1
えび……4尾	卵液 みりん……小さじ2
	みつ葉……適量

1. 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器に**A**とともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W** を表示させて**回転つまみ**で **約1分10秒** に合わせ、**スタート**を押す。
2. ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
3. 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
4. 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。耐熱性の共ブタをして、角皿の中央寄りに間隔を開けて並べる。
5. スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
   回転つまみで**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)
   ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めたりします)
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
6. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに④の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**ヘルシースチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**茶わん蒸し**の**メニュー番号24**に合わせ、**スタート**を押す。
   ※自動加熱には、蒸らし(10分)が含まれています。
   手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し(表示部の「予熱」が消灯)150℃で約25分。加熱後庫内で約10分蒸らす。
   加熱後、みつ葉を散らす。

洋風茶わん蒸し

材料(4人分) 約142kcal　　mL=cc

鶏もも肉……80g	卵液 卵……M2個
塩、こしょう……各少々	卵液 ブイヨン(固形ブイヨンの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……300mL
マッシュルーム(スライス・缶詰) 30g	卵液 牛乳……100mL
ベーコン(1cm幅に切る)……2枚(40g)	卵液 白ワイン……大さじ1
チャービル……適量	卵液 塩、こしょう……各適量
アルミホイル	

1. 鶏肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。
2. 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。
3. 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に①、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
   (フタの作り方は、63ページ手作り豆腐の作り方②を参照)
   ※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。
4. ③を角皿の中央寄りに間隔をあけて並べる。
5. 茶わん蒸し(上記)の⑤～⑥と同じようにする。加熱後、チャービルを飾る。

POINT 24 茶わん蒸しのポイント

- **スチームメニュー**の**21スチーム発酵・予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスが立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。(1.5cm)
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内をさましてから加熱を始めてください。

パエリア

手動加熱 オーブン 角皿下段

材料（4人分） 約511kcal　1カップ=200mL mL=cc

米 ……… 1½カップ（260g）	ベーコン（1cm幅に切る） 3枚
サフラン ………… 小さじ½	玉ねぎ（みじん切り） ½個（100g）
いか ……………… 100g	オリーブオイル ……… 大さじ2
えび ……………… 120g	水 ……………… 約1カップ
あさり（塩水につけて砂出しをする） 200g	白ワイン ………… 50mL
ピーマン（小切り） …… 100g	塩 ……………… 小さじ1
にんにく（みじん切り） … ひとかけ	アルミホイル
鶏もも肉（ひと口大に切る） 200g	クッキングシート

1. 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
2. いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
3. 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、②、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。（具は加熱後に加えます。）
4. 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透きとおるまでさらに炒める。
5. ④に、③の煮汁と水を足して1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

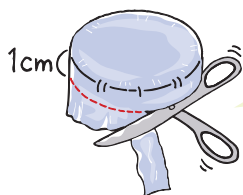
6. 角皿にクッキングシートを敷き、⑤を中央にのせて、直径23cmの円形に広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
   ポイント>>>空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
7. 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（∧∨）で**250℃**に合わせて**回転つまみ**で**20〜25分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、あたためた③を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

手作り豆腐

手動加熱 オーブン 角皿下段

材料（4人分） 約58kcal（にがりは計算外）　mL=cc

豆乳（成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの）…500mL
にがり …にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。
アルミホイル

1. 豆乳（冷蔵）に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
2. 耐熱容器4個に①を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。

《アルミブタの作り方》
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

3. 角皿の中央寄りに間隔をあけて②を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（∧∨）で**180℃**に合わせて**回転つまみ**で**約25分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

料理編　お総菜

山菜おこわ

手動加熱 レンジ 600W

付属品は入れません

材料（米2カップ分）約307kcal（1/4量）　1カップ=200mL mL=cc

もち米 ・・・・・・・2カップ（340g） 水・・・・・・・・・・・・・・・・・300mL 山菜の水煮（正味）・・・・・60g	A［薄口しょうゆ・・・大さじ1/2 　塩 ・・・・・・・・・・・・・・・少々

1. 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。
2. 水気をきった山菜の水煮、Aを①に加えてラップをする。
3. ②を庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約13分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が**約5分**のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをして**スタート**を押す。
   ※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
   加熱後、軽く混ぜる。

1. あずき50gを鍋でゆでる（ゆで汁は残しておく）。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つける。
2. ①にあずきを加えて山菜おこわと同じように加熱する。

ごはん

付属品は入れません

約151kcal（米1カップの1/4量）1カップ=200mL mL=cc

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ（170g）	240mL～260mL	約5分→約17分
2カップ（340g）	480mL～520mL	約10分→約27分

1. 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約1時間つけておく。
2. ①に耐熱性のフタをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**500W**にして**回転つまみ**で設定時間（上表参照）に合わせ、**スタート**を押す。
   加熱後、**とりけし**を押して**レンジ**を押し、**200W**にして**回転つまみ**で設定時間（上表参照）に合わせ、**スタート**を押す。
3. 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

おかゆ

付属品は入れません

材料（4人分）約151kcal　1カップ=200mL mL=cc

米 ・・・・・・・・・1カップ（170g）	水 ・・・・・・・・・・・・・・・・7 カップ

1. 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
2. ①をフタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。
   加熱後、**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。

あさりの酒蒸し

約10分（蒸らし1分含む）　加熱の予湿：スチームメニュー 21 スチーム発酵・予湿 ∨（弱め）　スチームカップ（庫内右奥）→ 加熱：ヘルシースチームメニュー 23 酒蒸し　スチームカップ（庫内右奥）

材料（4人分）　30kcal

あさり……………………………………400g
酒（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）…………大さじ4

1. あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
2. 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
3. スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱め）を押す。（角皿、食品は入れません）
   ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約1分

4. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま残してすぐに②の容器をフタをせずに庫内中央に置き、**ヘルシースチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**酒蒸し**の**メニュー番号23**に合わせ、**スタート**を押す。
   ※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。

手動でするときは>>>レンジを押し、500Wで7〜8分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。

たらのちり蒸し

約10分（蒸らし1分含む）　加熱の予湿：スチームメニュー 21 スチーム発酵・予湿 ∨（弱め）　スチームカップ（庫内右奥）→ 加熱：ヘルシースチームメニュー 23 酒蒸し　スチームカップ（庫内右奥）

材料（4人分）　60kcal

貝割れ菜…………1パック	レモン（薄切り）………4枚
生たら……………4切れ （1切れ80gで厚みが2cm以下のもの）	ポン酢しょうゆ………適量

1. 貝割れ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。
2. 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、①を添えてレモンをのせる。
3. あさりの酒蒸し（上記）の③〜④と同じようにする。加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

シーフードマリネ

約10分（蒸らし1分含む）　加熱の予湿：スチームメニュー 21 スチーム発酵・予湿 ∨（弱め）　スチームカップ（庫内右奥）→ 加熱：ヘルシースチームメニュー 23 酒蒸し　スチームカップ（庫内右奥）

材料（4人分）　155kcal

いか………1杯（250g）
えび……………100g
ゆでだこの足……100g

マリネ液
- 白ワイン…………大さじ4
- レモン汁…………1個分
- にんにくの薄切り……1かけ
- 塩、こしょう………各少々
- 赤唐辛子の輪切り…2本分
- ベイリーフ………1〜2枚
- サラダ油…………大さじ1

1. いかの胴は幅7〜8mmの輪切り、えんぺらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでだこの足はひと口大のぶつ切りにする。
2. 底の平らな耐熱容器にマリネ液と、①を入れて混ぜる。
3. あさりの酒蒸し（上記）の③〜④と同じようにする。加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵室で約1時間漬けこむ。

POINT **23 酒蒸しのポイント**

●**スチームメニュー**の**21スチーム発酵・予湿**∨（弱め）で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

焼き野菜&
きのこと魚の紙包み焼き

材料（4人分） 焼き野菜：約45kcal きのこと魚の紙包み焼き：218kcal

【上段】
焼き野菜

A
- れんこん（1cm厚さの輪切り） 40g
- なす（縦半分に切り、皮に切り目を入れてひと口大に切る）････40g
- 白ねぎ（5cm長さに切る）･･1/2本
- たけのこ（水煮・ひと口大に切る）40g
- エリンギ（縦半分に切る）･･･40g
- ししとう（種をとる）またはオクラ 8本
- 塩、こしょう･･････････････各少々
- サラダ油･･････････････大さじ1

アルミホイル

【下段】
きのこと魚の紙包み焼き

白身魚（さわらなど）
･･････････4切れ（1切れ100g）
きのこ（しめじ、えのきだけ、しいたけ等）･･････････････200g
にんじん（薄切り）････････40g
にんにく（薄切り）･･･････1かけ

B
- しょうゆ ･･････････大さじ2
- みりん ･･････････大さじ2

クッキングシート
（35×25cm）････････････4枚

1. ボールに**A**を入れて混ぜ合わせ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
2. きのこは汚れた部分を切りとり、適当な大きさに切る。
3. クッキングシートを4枚広げ、中央に白身魚を1切れずつ置き、②、にんじん、にんにくを等分にしてのせ、合わせた**B**も等分にかける。こぼれないように包んで、端をホッチキスでとめ、もう1枚の角皿に並べる。

ご注意>>> クッキングシートは庫内壁面に接触させると焦げることがあります。

4. スチームカップに水30mL（大さじ2）を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で、**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）

ご注意>>> レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）

手動でするときは>>> レンジを押し、600Wで2分

5. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに①の角皿を角皿受け棚の上段に、③の角皿を下段に入れる。
ヘルシースチームメニューを押し、**回転つまみ**で**野菜たっぷりセット**の**メニュー番号26**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは>>> オーブン2段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）、250℃で約22分

26 野菜たっぷりセットのポイント

26 野菜たっぷりセットは、野菜やきのこたっぷりのメニューが2品同時にできあがるメニューです。

● **スチームメニュー**の**21 スチーム発酵・予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

野菜のバター焼き&カリフラワーバーグ

材料(4人分) 野菜のバター焼き:約99kcal カリフラワーバーグ:269kcal

【上段】
野菜のバター焼き

- A
  - じゃがいも (4等分のくし切り) 1個 (150g)
  - にんじん (2cmの輪切り) 100g
  - かぼちゃ (2cm厚さに切る) 100g
- ブロッコリー (小房に分ける) 160g
- 塩、こしょう…適量
- バター (薄切り)…20g
- アルミホイル

【下段】
カリフラワーバーグ

- B
  - 合びき肉…400g
  - パン粉…30g
  - 牛乳…大さじ4
  - 塩…小さじ2/3
  - こしょう…少々
- カリフラワー (またはブロッコリー) 240g
- アルミホイル

1. Aを耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約7分**に合わせ、**スタート**を押す。
2. ブロッコリーはアルミホイルにのせて塩、こしょうをふり、バターの1/3量をのせて包み、角皿にのせる。
3. 角皿のあいたスペースにアルミホイルを敷いて、薄く油をぬり、①を並べ塩、こしょうをふり、残りのバターを散らす。
4. ボールにBを入れてねばりがでるまで練り混ぜる。
5. カリフラワーを小房に分け(大きな房は2つに切る)、④の生地で包み、もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いてのせる。
6. 焼き野菜&きのこと魚の紙包み焼き(左ページ)の④～⑤と同じようにして加熱する。ただし③の角皿を上段に、⑤の角皿を下段に入れる。

キャベツのパン粉焼き&パプリカサラダ

材料(4人分) キャベツのパン粉焼き:約342kcal パプリカサラダ:83kcal

【下段】
キャベツのパン粉焼き

- A
  - キャベツ (ざく切り)…300g
  - ベーコン (細切り)…12枚
  - 塩、こしょう…各少々
- ピザ用チーズ…80g
- パン粉…大さじ3

【上段】
パプリカサラダ

- B
  - パプリカ (くし切り)…1個 (160g)
  - エリンギ (1本を8つにさく)…2パック (200g)
- ドレッシング (市販)…適量
- アルミホイル

1. 4人分が入るくらいの浅い耐熱容器にAを入れて全体を混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**の**メニュー番号3**に合わせ、**スタート**を押して、30秒以内に**仕上がりキー**の∨(弱め)を押す。
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約5分30秒
   加熱後、ラップをはずし、ピザ用チーズをふってパン粉を散らし、角皿にのせる。
2. Bをアルミホイルで包み、もう1枚の角皿にのせる。
3. 焼き野菜&きのこと魚の紙包み焼き(左ページ)の④～⑤と同じようにする。ただし、②の角皿を上段に、①の角皿を下段に入れる。

加熱後、パプリカにはドレッシングをかける。
※キャベツのパン粉焼きにパセリを散らしてもよいでしょう。

焼き上げの予湿　スチームメニュー 21 スチーム発酵・予湿　スチームカップ（庫内右奥）
↓
約25分　焼き上げ　ヘルシースチームメニュー 27 肉・魚&野菜セット　角皿上段　角皿下段　スチームカップ（庫内右奥）

手羽元の香り焼き&焼きなすサラダ

材料（4人分） 手羽元の香り焼き：約298kcal ＊ 焼きなすサラダ：約30kcal mL=cc

【下段】		【上段】	
手羽元の香り焼き		焼きなすサラダ	
鶏手羽元	12本（1本60g）	なす	2本（1本100g）
A しょうゆ	90mL	B 青じそ（細切り）	10枚
A 砂糖	大さじ3	B トマト（1.5cm角切り）	大1個（300g）
A 酒	大さじ2	B ポン酢しょうゆ	大さじ3
A ごま油	大さじ1	アルミホイル	
A 豆板醤（トウバンジャン）	小さじ2		
アルミホイル			

1. ビニール袋にAとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
2. 角皿にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、縦半分にきったなすを断面を下にして並べる。
3. もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった①の肉を並べる。
4. スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
   回転つまみで**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 21** に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）
   ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
5. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに②の角皿を角皿受け棚の上段に、③の角皿を下段に入れる。
   ヘルシースチームメニューを押し、**回転つまみ**で**肉・魚&野菜セット**の**メニュー番号 27** に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>オーブン2段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）、250℃で約25分
6. 加熱後、なすの皮をむいて1.5cm角に切ってボールに入れ、Bを加えてあえる。

---

27 肉・魚&野菜セットのポイント

27 肉・魚&野菜セットは、「**肉や魚を使った主菜**」と「**野菜料理の副菜**」がセットになった、バランスの取れた献立が同時にできあがるメニューです。

● **スチームメニュー**の**21 スチーム発酵・予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

ハンバーグ&付け合わせ野菜

材料（4人分）**ハンバーグ：約308kcal　付け合わせ野菜：約106kcal**

【下段】	【上段】
ハンバーグ（53ページ参照）	付け合わせ野菜 じゃがいも・・・・・・・2個（300g） にんじん・・・・・・・・・1本（200g） バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・適量 アルミホイル

① ハンバーグ（53ページ）の①～④と同じようにする。

② じゃがいもは皮をむいて1個を6等分のくし切りにする。
にんじんは、5～6cm長さで縦に4等分に切って面取りする。

③ 耐熱性の皿に②をのせ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジを押し**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約5分**に合わせ、**スタート**を押す。

④ アルミホイルで型を作り、もう1枚の角皿にのせ、③を並べて小切りにしたバターをのせて塩、こしょうをする。

⑤ 手羽元の香り焼き&焼きなすサラダ（左ページ）の④～⑤と同じようにして加熱する。ただし、④の角皿を上段に、①の角皿を下段に入れる。
※写真のゆで卵は、鍋で作ったものを添えています。

かんたんスペアリブ&トマト缶煮こみ

材料（4人分）**かんたんスペアリブ：約382kcal　トマト缶煮こみ：約186kcal**　mL=cc

【下段】	【上段】
かんたんスペアリブ 豚肉スペアリブ （10cm長さのもの）・・・・600g 市販の焼肉のたれ・・½カップ アルミホイル	トマト缶煮こみ A［かぼちゃ（2～3cm角切り）300g 人参（小さめの乱切り）80g キャベツ（2～3cm角切り）200g しめじ（小房に分ける）100g］ ピーマン（小さめの乱切り）2個 ベーコン（1cm幅に切る） 4枚 にんにく（みじん切り）ひとかけ 固形ブイヨン（くだく）・・・・1個 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80mL トマトの水煮 （缶詰・実は1cm角に切る） ・・・・・・・・・・・・・1缶（400g）

① ビニール袋にスペアリブと焼き肉のたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

② 底の平らな耐熱容器（直径約22cm 高さ約5cm位のもの）にAを材料表の順番に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジを押し**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約13分**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、残りの材料を材料表の順番に入れ、角皿にのせる。

③ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった①のスペアリブをのせる。

④ 手羽元の香り焼き&焼きなすサラダ（左ページ）の④～⑤と同じようにして加熱する。ただし、②の角皿を上段に、③の角皿を下段に入れる。

さばの黒酢照り焼き&
きのこの白あえ

材料（4人分）　さばの黒酢照り焼き：約226kcal　きのこの白あえ：約119kcal

【下段】
さばの黒酢照り焼き
- さば……4切れ（1切れ100g）
- A
  - 黒酢、しょうゆ…各大さじ3
  - 酒…………大さじ1
- アルミホイル

【上段】
きのこの白あえ
- 生しいたけ（細切り）……80g
- しめじ（小房に分ける）…80g
- えのきだけ（半分に切る）80g
- B
  - 酒、みりん……各小さじ5
  - 薄口しょうゆ…小さじ3/4
  - 塩……………少々
- もめん豆腐……2/3丁（200g）
- C
  - すりごま…………20g
  - 砂糖…………大さじ2
  - 塩…………小さじ1/2
  - 薄口しょうゆ………少々
  - 三つ葉（3cm長さに切る）…………適量
- キッチンペーパー
- アルミホイル

1. ビニール袋にAと表面に切りこみを入れたさばを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
2. 豆腐は半分に切り、それぞれキッチンペーパーで包んで耐熱性の皿にのせる。**レンジ**を押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約2分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。
   加熱後、新しいキッチンペーパーで包みなおして水気をふき、しばらく置いておく。
3. アルミホイルを長めに切って角皿に敷き、生しいたけ、しめじ、えのきだけをのせ、Bをかけて包む。
4. もう1枚の角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたさばを皮を上にして並べる。
5. スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
   回転つまみで**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）
   ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
6. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに④の角皿を角皿受け棚の下段に、③の角皿を上段に入れる。
   ヘルシースチームメニューを押し、**回転つまみ**で**肉・魚&野菜セット**の**メニュー番号27**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱め）を押す。
   手動でするときは>>>オーブン2段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）、250℃で約20分
7. 加熱後、きのこは汁気をきって粗熱をとる。②の豆腐を裏ごし、きのことCを加えて混ぜ合わせる。
   ※魚を漬けこんだたれを煮つめて焼き上がった魚にかけてもよいでしょう。

鮭のホイル焼き&ごぼうのサラダ

約20分 焼き上げの予温 スチームメニュー 21 スチーム発酵・予湿 スチームカップ(庫内右奥) → 焼き上げ ヘルシースチームメニュー 27 肉・魚&野菜セット (弱め) 角皿上段 角皿下段 スチームカップ(庫内右奥)

材料(4人分) 鮭のホイル焼き:約181kcal ごぼうのサラダ:約95kcal

【下段】
鮭のホイル焼き
生鮭……4切れ(1切れ80g)
塩、こしょう……各適量
じゃがいも……1個(150g)
A スイートコーン(缶詰・粒状)80g
A タルタルソース……40g
A 生クリーム……大さじ2
アルミホイル

【上段】
ごぼうのサラダ
ごぼう……200g
ドレッシング(市販品)…適量
貝割れ菜……1パック
レタス……適量

1. 生鮭は塩、こしょうをする。じゃがいもは3mm厚さの薄切りにする。
2. アルミホイルを4枚広げて薄くサラダ油をぬり(分量外)、じゃがいもを4等分して敷き、その上に生鮭をのせる。混ぜ合わせたA(コーンの汁気はきる)を4等分して鮭の上にかけてそれぞれ包み、角皿に並べる。
3. ごぼうは2～3mm厚さの斜め細切りにし、さらに縦に切ってマッチ棒状に切り、酢水に5分ほど漬けてアクを抜く。
4. アルミホイルを長めに切ってもう1枚の角皿に敷き、水気をきった③を入れ、水大さじ2をかけて包む。
5. さばの黒酢照り焼き&きのこの白あえ(左ページ)の⑤～⑥と同じようにして加熱する。ただし、④の角皿は上段に、②の角皿は下段に入れる。
6. 加熱後、ボールにごぼうとドレッシングを加えて混ぜ合わせ、半分に切った貝割れ菜とあえる。器にレタスを敷き、盛りつける。

白身魚としめじのサッと煮&トマトと油揚げのサラダ

約20分 焼き上げの予温 スチームメニュー 21 スチーム発酵・予湿 スチームカップ(庫内右奥) → 焼き上げ ヘルシースチームメニュー 27 肉・魚&野菜セット (弱め) 角皿上段 角皿下段 スチームカップ(庫内右奥)

材料(4人分) 白身魚としめじのサッと煮:約156kcal
トマトと油揚げのサラダ:約109kcal

mL=cc

【下段】
白身魚としめじのサッと煮
白身魚(さわら、たいなど)
……4切れ(1切れ80g)
しめじ(小房に分ける)1パック(100g)
A しょうゆ、酒…各大さじ1
A 砂糖……小さじ1
A 塩……少々
A だし汁……50mL

【上段】
トマトと油揚げのサラダ
油揚げ……2枚
玉ねぎ……1個(200g)
トマト……大1個(200g)
しょうゆドレッシング(市販品)
……適量
アルミホイル
キッチンペーパー

1. 白身魚は、1切れを2～3等分のそぎ切りにし、底の平らな耐熱容器に入れる。しめじ、混ぜ合わせたAを加え、角皿にのせる。
2. 油揚げは1枚を4等分に切る。玉ねぎは薄切りにしてアルミホイルで包む。
3. もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、②の油揚げを重ならないように並べ、あいたスペースにアルミホイルに包んだ玉ねぎをのせる。
4. さばの黒酢照り焼き&きのこの白あえ(左ページ)の⑤～⑥と同じようにして加熱する。
ただし、③の角皿は上段に、①の角皿は下段に入れる。
5. 加熱後、キッチンペーパーの上に油揚げをのせて包むようにして粗くくだき、玉ねぎ、乱切りにしたトマトとともにボールに入れて混ぜ合わせる。器に盛り、しょうゆドレッシングをかける。

SWEETS & BREAD

お菓子作りのコツとポイント

●**準備はきちんと**
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●**ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを**
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。

●**バターの有塩・無塩は、お好みで**

●**薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって**
固まりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●**生地は間隔をあけて並べて**
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●**生地の大きさ・分量をそろえて**
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●**焼き型の材質により、仕上がりが異なります**
このクックブックでは主に金属製の型を使用しています。
紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。
また耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

POINT 16 スポンジケーキのポイント

●**スチームメニュー**の**21スチーム発酵・予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
●直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
（分量は下記の「スポンジケーキサイズ別材料表」を参照してください）
●直径15cm、21cmは必ず**仕上がりキー**を使います。**スポンジケーキ**の**メニュー番号16**に合わせ、**スタート**を押した後30秒以内に、押します。
直径21cm－△（強め）直径15cm－▽（弱め）

■スポンジケーキサイズ別材料表

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）160℃	約40分	約45分	約50分

■焼き上がりチェック

状態	断面	原因
ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。		――
固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

共立て法について 全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

スポンジケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分) **約256kcal** (1/8切れ)

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター(小さく切る)……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……1カップ
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー　各少々

仕上げ用フルーツ(いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで)……適量
クッキングシート(または硫酸紙)

1. 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
   ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

2. 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
   ポイント>>>卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

3. 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。

4. 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5. ④に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
   ポイント>>>混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6. 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**200W** にして**回転つまみ**で **約1分** に合わせ、**スタート**を押し、固まりがなくなるまで溶かす。 加熱後、ヘラをつたわせて⑤に加え、手早く混ぜ合わせる。
   ポイント>>>人肌より少し熱めの50〜60℃のものが早く生地に混ざります。

7. ①の型に⑥を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
   ポイント>>>高い位置から流し入れると泡が均一になります。

8. 型を角皿の中央に置く。

9. スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
   回転つまみで**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)
   ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めたりします)
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

10. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに⑧の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
    回転つまみで**スポンジケーキ**の**メニュー番号16**に合わせ、**スタート**を押す。
    手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し(表示部の「予熱」が消灯)、160℃で約45分
    竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がり。加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20〜30cm高さから1回落とす(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる)。底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

11. ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるぐらいが五分立て。

スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくぐらいが七分立て。

絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。

ポイント>>>泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

12. フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

バリエーション　チョコレートケーキ(直径18cmの金属製丸型1個分)

※焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

1. スポンジケーキの①〜⑧と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。
2. スポンジケーキの⑨、⑩と同じようにして加熱する。
3. 生クリーム1カップに、砂糖大さじ2とココア大さじ3(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

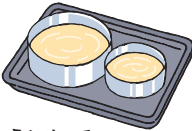
2段ケーキ

約256kcal（1/16切れ）

※「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。

1. スポンジケーキ(73ページ)の①〜⑦と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地（材料は72ページ材料表参照）を一度に作る。

2. それぞれの型を角皿1枚にのせる。
※15cmと21cmの組み合わせを焼くときは21cmを角皿の左側に置きます。

3. スポンジケーキ（73ページ）の⑨と同じようにして加熱する。

4. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに②の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
回転つまみで**スポンジケーキ**の**メニュー番号16**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に仕上がりキーの[∧]（強め）を押す。
手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、160℃で約50分
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

ロールケーキ（バニラ）

材料（1本・1段分） **約220kcal**（1/8切れ） mL=cc

スポンジケーキ生地		ホイップクリーム	
薄力粉	90g	生クリーム	100mL
卵	M5個	砂糖	大さじ1
砂糖	100g	バニラエッセンス、ブランデー	各少々
バニラエッセンス	少々	黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ	適量
牛乳	大さじ2	クッキングシート（または硫酸紙）	

1. 角皿の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。
ご注意>>> クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

2. スポンジケーキ(73ページ)の②〜⑤と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。ただし、粉合わせのときは、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

3. ①の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

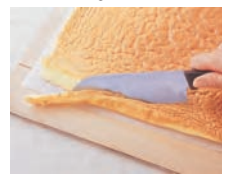
4. ③の下に角皿をもう1枚重ね、角皿受け棚の上段に入れる。
ポイント>>> 角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、また柔らかく仕上げることができます。

5. **オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（[∧][∨]）で**190℃**に合わせて**回転つまみ**で**18〜20分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱をとる。

6. ホイップクリームの作り方（73ページの⑪）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

7. ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返して、クッキングシートにのせ、表面にクリームをぬる。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

8. クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、冷蔵室で約30分おき、なじませる。

バリエーション ロールケーキ

※焼き上げは「ロールケーキ（バニラ）」と同じ要領です。

【ココアロール】
薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

【抹茶ロール】
薄力粉90gに抹茶大さじ1 1/2を合わせてふるう。

シフォンケーキ

材料（直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分）約207kcal（1/10切れ）　mL=cc

卵白	M6個分	牛乳	100mL
砂糖	120g	サラダ油	80mL
卵黄	M5個	薄力粉	120g

※フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1. 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
2. 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
3. ②に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
4. ③に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
5. ④に①の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの①を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
6. 何もぬっていない型に⑤を流し入れ、20〜30回トントンとたたいて空気抜きをする。
7. 型を角皿の中央にのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**シフォンケーキ**の**メニュー番号9**に合わせ、**スタート**を押す。

   手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部［予熱］が消灯）、180℃で約40分
8. 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
   ※お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション　シフォンケーキ
※焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

【マーブル】
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、⑤のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

【紅茶】
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

【ココア】
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

【抹茶】
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

- 型は、フッ素やテフロン加工されていない直径20cmの金属製シフォンケーキ型がおすすめです。フッ素やテフロン加工されている型は、生地が型にはり付きにくくうまく焼きあがりません。また、逆さまにして冷ます際、ケーキがすべり落ちやすくなります。
- シフォンケーキは、生地が型に張りつくことで、上へ上へとふくらんでいきます。また、その形状のまま冷めることで、特有のフワフワ感が生まれます。

パウンドケーキ

手動加熱 オーブン

角皿下段

材料（[底]16×7×[高さ]6cmの金属製パウンドケーキ型1本分） 約260kcal（1/8切れ）

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ･･･90g
- ラム酒･･･････大さじ2

生地
- バター（柔らかくしたもの）･･････････100g
- 砂糖 ･･･････････80g
- 卵 ････････････M2個

A
- 薄力粉 ･･･････････････100g
- ベーキングパウダー･･･小さじ2/3

B
- くるみ（粗みじん切り）････20g
- レモン汁 ････････････1/2個分
- レモンの皮（すりおろす）1/2個分
- バニラエッセンス ･･･････少々

スライスアーモンド･･･････････適量
クッキングシート（または硫酸紙）

1. 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約1分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、冷まして汁気をきる。
2. パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
   ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
3. ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
4. 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
5. ③に④の半量を加えて混ぜ、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの④を混ぜる。
6. ⑤にBと汁気をきったラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。
7. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて型を角皿の中央に横方向にのせる。**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**170℃**を表示させて**回転つまみ**で**50〜55分**に合わせ、**スタート**を押す。

マドレーヌ

手動加熱 オーブン

角皿上段
角皿下段

材料（直径9cmの丸いマドレーヌ型16個・2段分） 約185kcal（1個）

- 卵 ･･･････････････････M5個
- 砂糖 ････････････････160g
- A
  - 薄力粉 ･･････････170g
  - ベーキングパウダー 小さじ1
- レモン汁 ････････････小さじ2
- バター（小さく切る）････170g
- 敷き紙

1. マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
2. スポンジケーキ（73ページ）の②〜⑥と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約4分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。
3. 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをする。
4. 角皿2枚に8個ずつ並べて、角皿受け棚の上段と下段に入れる。
5. **オーブン2段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**160℃**に合わせて**回転つまみ**で**30〜35分**に合わせ、**スタート**を押す。
   ※1段で焼くときは、角皿受け棚の下段に入れて、**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**160℃**で**25〜30分** 焼く。
   加熱後、すぐ型から出して冷ます。

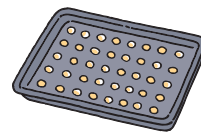
約16分
自動メニュー 8 クッキー
1段 角皿下段
2段 角皿上段 角皿下段

型抜きクッキー

材料（約80個・2段分）約170kcal（5個）

クッキー生地		
	バター（柔らかくしたもの）	140g
	砂糖	120g
	卵	M1個
	バニラエッセンス	少々
	薄力粉	300g

*約40個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1. 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
2. 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3. 薄力粉を2回に分けてふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
4. ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。
5. 2枚の角皿に薄くバター（分量外）をぬっておく。
6. ラップとラップの間に④の生地をはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。
   ポイント>>>めん棒の両側に5mm厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。
7. 好みの型で抜く。
   ※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
   ポイント>>>抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
8. 角皿に間隔をあけて並べる。

9. 2枚の角皿を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**回転つまみ**で**クッキー**の**メニュー番号 8-2段**（**8-1段**から**回転つまみ**を少し回して**8-2段**にします）に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
   ※アイシング（粉砂糖40g、レモン汁大さじ1/2を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

手動でするときは>>>

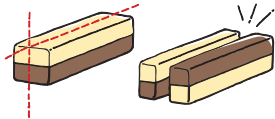
段	角皿	加熱
1段	角皿下段	オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で約15分
2段	角皿上段・角皿下段	オーブン2段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で約16分

手作りのラッピングで ハートフルなプレゼントに

バリエーション ※焼き上げは「型抜きクッキー」(77ページ)と同じ要領です。

アイスボックスクッキー

材料(80個・2段分)

クッキー生地
- バター(柔らかくしたもの)‥140g
- 砂糖……………………90g
- 卵……………………M1個
- バニラエッセンス………少々
- 薄力粉ⓐ……………130g
- 薄力粉ⓑ……………110g
- ココア…………………25g

1. 型抜きクッキー(77ページ)の①〜②と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
2. 好みの形にし、3cm角(または直径3cm)の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。

ナッツ&フルーツクッキー

材料(80個・2段分)

クッキー生地
- バター(柔らかくしたもの)‥140g
- 砂糖……………………90g
- 卵……………………M1個
- バニラエッセンス………少々
- 薄力粉………………230g
- ナッツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)…………50g
- ドライフルーツ(ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど)……………………50g

1. 型抜きクッキー(77ページ)の①〜④と同じようにする。③の生地を2等分して片方にきざんだナッツ、もう片方にきざんだドライフルーツを混ぜこむ。
2. 少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に、それぞれ40等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。

絞り出しクッキー

材料(36個・2段分)

クッキー生地
- バター(柔らかくしたもの)‥140g
- 砂糖……………………80g
- 卵……………………M1個
- バニラエッセンス………少々
- 薄力粉………………230g
- ドライフルーツ、ナッツなど…適量

1. 型抜きクッキー(77ページ)の①〜③と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
2. 薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に好みの形に間隔をあけて絞り出す。ドライフルーツやナッツなどをつける。
   ※生地がかたくて絞り出しにくいときは、暖かいところに置くか、手のひらで軽くもみます。

ココナッツクッキー

材料（72個・2段分）

クッキー生地
- バター（柔らかくしたもの）‥100g
- 三温糖（なければ砂糖）‥‥100g
- 卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥M1個
- 重曹‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/2
- ココナッツⓐ（細かくきざむ）100g
- 薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥160g

ココナッツⓑ‥‥‥‥‥‥‥‥50g

1. 型抜きクッキー（77ページ）の①～③と同じようにする。重曹、ココナッツⓐは薄力粉といっしょに入れる。生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。
2. 72等分して丸め、ココナッツⓑをまぶす。少し多めにバター（分量外）をぬった2枚の角皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。

1cm

ピーナッツバタークッキー

材料（約80個・2段分）

クッキー生地
- バター（柔らかくしたもの）‥120g
- ピーナッツバター‥‥‥‥‥90g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥120g
- 卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥M1個
- 薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥280g
- ベーキングパウダー‥‥小さじ1/2

ドリュール
- 卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥M1/2個分
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/4

ピーナッツ‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

1. 型抜きクッキー（77ページ）の①～③と同じようにする。ベーキングパウダーは薄力粉といっしょにふるって入れる。
2. ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。打ち粉をしたラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばして直径4cmの丸型で抜く。少し多めにバター（分量外）をぬった2枚の角皿に並べ、ドリュールをぬってきざんだピーナッツをのせる。

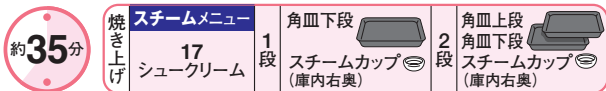
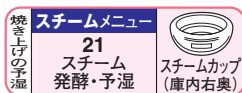
チョコチップクッキー

材料（約50個・2段分）

クッキー生地
- バター（柔らかくしたもの）‥160g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥120g
- 卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥M2個
- 薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥300g
- ココア‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥25g
- ベーキングパウダー‥‥‥小さじ1

チョコチップ‥‥‥‥‥‥‥‥100g

1. 型抜きクッキー（77ページ）の①～③と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせる。チョコチップを加えてサックリと混ぜる。
2. 少し多めにバター（分量外）をぬった2枚の角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。

シュークリーム

材料（24個・2段分） 約164kcal（1個） mL=cc

カスタードクリーム	**シュー生地**
薄力粉、コーンスターチ　各大さじ4	水……240mL
砂糖……160g	バター……120g
牛乳……4カップ	薄力粉……120g
卵黄……M6個	卵……M5〜6個
バター……60g	アルミホイル
ブランデー……小さじ4	
バニラエッセンス……少々	

＊12個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1. 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。

2. **レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約13分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、2〜3度取り出してかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
ポイント>>> 加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

3. バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。
ポイント>>> ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

4. 大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約5分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。
ポイント>>> 水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

5. 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、**レンジ**を押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約1分10秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、手早くかき混ぜる。

6. 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

7. ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。
ポイント>>> 生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

8. 角皿2枚にアルミホイルを敷く。

9. 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に生地を入れ、角皿2枚に12個ずつ間隔をあけて絞り出す。

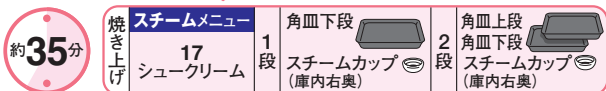
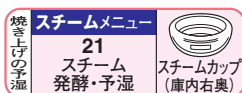
10. スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号** **21** に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）
ご注意>>> レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）
手動でするときは>>> レンジを押し、600Wで約2分

11. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、⑨の角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。
ポイント>>> 生地の表面が乾いている場合は、生地に霧を吹いてから庫内に入れてください。

12. **回転つまみ**で**シュークリーム**の**メニュー番号** **17-2段**（**17-1段**から**回転つまみ**を少し回して**17-2段**にします）に合わせ、**スタート**を押す。
ポイント>>> 焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。
手動でするときは>>>

1段	角皿下段 スチームカップ （庫内右奥）	オーブン1段を2度押し （表示部の［予熱］が消灯）、 200℃で27〜30分
2段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ （庫内右奥）	オーブン2段を2度押し （表示部の［予熱］が消灯）、 200℃で30〜35分

13. 加熱後、シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

パイシュー

材料（20個・2段分） 約295kcal（1個） mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ 各大さじ4
- 砂糖ⓐ …120g
- 牛乳 …3カップ
- 卵黄 …M6個
- バター …60g
- ブランデー …小さじ4
- バニラエッセンス …少々

生クリーム …200mL
砂糖ⓑ …40g

シュー生地
- 水 …120mL
- バター …60g
- 薄力粉 …60g
- 卵 …M2〜3個

冷凍パイシート（市販のもの）
…2 1/2枚（1枚100gのもの）
クッキングシート（または硫酸紙）
アルミホイル

＊10個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1. シュークリーム（左ページ）の①〜③と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、レンジの加熱時間は **約10分** にし、途中、2〜3度取り出してかき混ぜる。
2. 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、①に加えてなめらかになるまで混ぜる。
3. 冷凍パイシートを冷凍室から出し、20等分する。
4. シュークリームの④〜⑦と同じようにする。ただし、水とバター、薄力粉のレンジの加熱時間は、**約3分30秒** にし、残りの薄力粉を加えてからのレンジの加熱時間は、**約40秒** にする。
5. 15cm角に切ったクッキングシートを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、③のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のクッキングシートをかぶせる。めん棒でパイシートを約10cm角にのばす。
6. ⑤の上のクッキングシートをはずし、④の生地の1/20量（約14g）をパイシートの中心にのせる。
7. パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。
8. 出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。
9. 角皿2枚にアルミホイルを敷き、生地を10個ずつ間隔をあけて並べる。
10. シュークリームの⑩〜⑫と同じようにして加熱する。加熱後、シュー皮が冷めれば②のクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。
※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

バリエーション エクレア

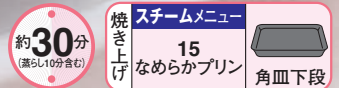
※焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

1. シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に角皿1枚につき12個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート150gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

17 シュークリームのポイント

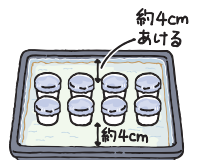
- スチームメニューの **21** スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 生地作りのポイントは、作り方④の水とバターが充分沸騰していること、⑦の生地の状態を見ながら卵を加えることです。
作り方内に記載しているポイントを参照し、生地作りをマスターしてください。

約30分（蒸らし10分含む）

焼き上げ　スチームメニュー　15 なめらかプリン　角皿下段

なめらかプリン

材料(底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分) 約185kcal(1個)　mL=cc

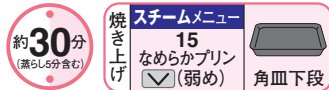
A［牛乳 ………… 300mL	バニラエッセンス ……… 少々
A［砂糖 ………………… 70g	アルミホイル
生クリーム ………… 150mL	キッチンペーパー
卵黄 …………………… M5個	

1. 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、600W を表示させて回転つまみで 約2分50秒 に合わせ、スタートを押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。
2. ①に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
3. ②を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。（フタの作り方は63ページ手作り豆腐の作り方②を参照）
4. 角皿の内側にキッチンペーパーを2枚重ねて敷きつめ（キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意してください）、③を角皿の手前と奥とともに約4cmずつあけ、間隔をあけて安定よくのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れ、熱湯200mLを注ぐ。
（やけどに注意してください）

5. 回転つまみでなめらかプリンのメニュー番号 15 に合わせ、スタートを押す。
※自動加熱には、蒸らし（10分）が含まれています。
手動でするときは >>> オーブン1段を2度押し（表示部の「予熱」が消灯）150℃で約20分。加熱後庫内で約10分蒸らす。
加熱後も角皿に湯が残っていることがありますので、やけどに注意してください。
6. 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

※写真は、仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾りつけをしています。

15 なめらかプリンのポイント

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。次の場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。
【なめらかプリン】
縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。
これより柔らかすぎる場合
【プリン】
竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合
- 材料の牛乳を豆乳に置き換えて豆乳プリンを作ることもできます。

プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）約105kcal（1個）　mL=cc

カラメルソース 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ5 水、湯・・・・・・・・・・各大さじ1 アルミホイル、キッチンペーパー	プリン液 牛乳・・・・・・・・・・・500mL 砂糖・・・・・・・・・・・・・・70g 卵・・・・・・・・・・・・・・M4個 バニラエッセンス・・・少々

※アルミ製のプリン型も使えます。
※陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

1. 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください）
2. プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
3. 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し **600W** を表示させて**回転つまみ**で **約3分30秒** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

   ポイント>>> 卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。
4. プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。
5. 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水200mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみに間隔をあけてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。

6. **回転つまみ**でなめらかプリンの**メニュー番号 15** に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に仕上がりキーの（弱め）を押す。
   ※自動加熱には、蒸らし（5分）が含まれています。

   手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、140℃で約25分。加熱後庫内で約5分蒸らす。

   加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

アップルパイ

材料（直径23cmの金属製パイ皿1個分）約321kcal（1/8切れ）

りんごの甘煮 りんご（紅玉など酸味のある種類）4個（正味600g） 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個分 コーンスターチ・・・・・・・・・・・・小さじ2 シナモン（お好みで加えてください）　少々	冷凍パイシート（市販のもの） ・・・・・・・・・・・・・・・・400g ドリュール 卵黄・・・・・・・・M1個 水・・・・・・・・・小さじ1 あんずジャム、ラム酒　各適量

1. りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
2. ①を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。
3. **レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で **約10分** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきり、コーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜる。フタをせずに庫内中央に置き、**レンジ**を押し、**600W** を表示させて**回転つまみ**で **約2分** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、好みでシナモンを加えて冷ます。
4. 冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3～4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。
5. 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴を開ける。
6. りんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
7. 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。
8. 表面にドリュールをぬって3～4カ所切り目を入れる。角皿を角皿受け棚の下段に入れてパイ皿を角皿の中央にのせる。
9. **オーブン1段**を2度押し（表示部の **予熱** が消灯）、**温度キー**（ ）で **220℃** に合わせて**回転つまみ**で **30～35分** 合わせ、**スタート**を押す。加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

ブラウニー

材料（角皿1枚分）約339kcal（1/16切れ）

A	薄力粉	200g	卵	M4個
A	ココア	30g	三温糖	150g
A	ベーキングパウダー	小さじ1	C くるみ（粗くきざむ）	130g
B	バター（小さく切る）	200g	C レーズン	70g
B	チョコレート（細かく割る）	180g	C ラム酒	大さじ2
			クッキングシート（または硫酸紙）	

① 角皿に薄くバター（分量外）をぬって、クッキングシートを敷く。Aは合わせてふるっておく。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

② 耐熱容器にBを入れて、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**500W**にして**回転つまみ**で**1〜2分**に合わせ、**スタート**を押す。
ポイント>>>質や固さにより加熱時間が異なります。固ければ延長機能で加熱を追加してください。
加熱後、かき混ぜて溶かす。

③ ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、三温糖を加えて、砂糖のザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、②を加えて混ぜる。

④ ③に①の粉をふるい入れてサックリと混ぜ、Cを加えて混ぜ合わせる。

⑤ ①の角皿に④を入れて表面をならす。角皿を角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を2度押し、（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**170℃**を表示させて**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、網にのせて冷まし、適当な大きさに切る。

ベイクドチーズケーキ

材料（直径21cmのタルト型1個分）約320kcal（1/8切れ）

タルト生地	バター	60g	チーズクリーム	クリームチーズ（柔らかくしたもの） 200g
タルト生地	砂糖	40g	チーズクリーム	カッテージチーズ（裏ごしタイプ） 100g
タルト生地	溶き卵	M1/2個分	チーズクリーム	砂糖 90g
タルト生地	バニラエッセンス	少々	チーズクリーム	卵黄 M2個
タルト生地	薄力粉	120g	チーズクリーム	コーンスターチ 30g
	レーズン	15g	チーズクリーム	レモン汁 1/2個分
			チーズクリーム	レモンの皮（国産のものをすりおろす） 1/2個分
			チーズクリーム	バニラエッセンス 少々
			チーズクリーム	卵白 M2個分

① 型抜きクッキー（77ページ）の①〜③と同じようにして生地を作り、ラップに包んで冷蔵室で約1時間ねかせる。

② ボールにクリームチーズとカッテージチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

③ ②に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

④ コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

⑤ 卵白はツノが立つまで泡立て、④に加えて混ぜる。

⑥ ラップとラップの間に①の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴を開ける。

⑦ ⑥のタルト生地にレーズンを散らし、⑤を流し入れて角皿にのせる。

⑧ ⑦を角皿受け棚の下段に入れて**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**170℃**を表示させて**回転つまみ**で**約1時間**に合わせ、**スタート**を押す。型に入れたまま、粗熱を取る。
※加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

焼きいも

材料 約297kcal

さつまいも……………………………………4本(1本250g)

① さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヶ所穴を開け、角皿に並べる。

② スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
回転つまみで**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 21** に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めたりします)

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

③ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに①の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
回転つまみで**焼きいも**の**メニュー番号 14** に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、250℃で約45分

バリエーション ベイクドポテト

材料
じゃがいも‥4個(600g)
バター、塩……各適量

① じゃがいもは洗って水気をふき、角皿に並べる。

② 焼きいも(上記)の②〜③と同じようにして加熱するが、**焼きいも**の**メニュー番号 14** に合わせ、**スタート**を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の△(強め)を押す。
手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、250℃で約50分

③ 十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。

- **スチームメニュー**の **21 スチーム発酵・予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- さつまいもは、洗ってからフォークで皮に穴を開けます。穴を開けないと、加熱中にさつまいもが破裂する場合があります。
- さつまいもの種類により、加熱中アクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷いて加熱してもよいでしょう。

りんごジャム

材料(でき上がり量ー約280g分) 約495kcal(全量)

りんご(紅玉など酸味のある種類)…………1個(正味230g)	レモン汁…………½個分 砂糖………………100g

① りんごは4つ割りにして皮と芯を取り、塩水につけて水気をきりすりおろす。

② 大きめの耐熱容器に①、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**10〜11分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

いちごジャム

材料(でき上がり量ー約280g分) 約489kcal(全量)

いちご………1パック(300g)	レモン汁…………½個分 砂糖………………100g

① 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**13〜14分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、1〜2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

りんごジャム
いちごジャム

② 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。
ポイント>>>つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

発酵の予湿	スチームメニュー 21 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ（庫内右奥）
焼き上げの予湿	スチームメニュー 21 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ（庫内右奥）

↓

約20分	焼き上げ	スチームメニュー 18 ロールパン	1段	角皿上段 スチームカップ（庫内右奥）	2段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ（庫内右奥）

ロールパン

材料（24個・2段分） 約126kcal（1個分） mL=cc

パン生地		ドリュール	
強力粉	500g	溶き卵	M½個分
砂糖	大さじ5	塩	少々
塩	小さじ1		
ドライイースト	小さじ2⅔（8g）		
牛乳（室温のもの）	280mL		
卵	L1個		
バター	90g		

＊12個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1. 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。
2. 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
   ポイント>>>こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
3. 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。
   指が透けて見えるくらいに
4. きれいに丸めなおして薄くサラダ油をぬったボールに生地を入れ、表面に霧を吹く。

18 ロールパンのポイント

●「1次発酵」「2次発酵」「焼き上げ」は、スチームメニューの21スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

パン作りのコツとポイント

材料

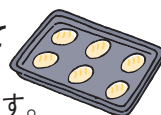
- 材料はきちんとはかりましょう。
- イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷凍室で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

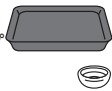
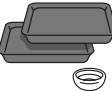
ドリュールは、柔らかいハケでそっとぬりましょう

発酵は様子を見て加減を

室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

間隔をあけて並べて

2次発酵後、生地は2〜2.5倍にふくれます。

生地が乾燥しないように気をつけて

ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときもロールパンなどおおいのしないものは、途中、何度か霧を吹いてください。

おいしく食べるために

焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

⑤ スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。回転つまみで、**スチーム発酵・予湿**のメニュー番号 21 に合わせ、スタートを押す。（角皿、食品は入れません）

ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

⑥ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、④をのせる。発酵を押し、温度キー（△▽）で 40℃ を表示させて回転つまみで 40～50分 に合わせ、スタートを押し、1次発酵をする。

ポイント>>>1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

⑦ 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

⑧ 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

⑨ 角皿2枚に薄くバター（分量外）をぬる。

⑩ 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。2枚の角皿に12個ずつ間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。生地に霧を吹く。

⑪ ⑤と同じ要領でスチーム発酵・予湿をする。（角皿、食品は入れません）

⑫ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れて発酵を押し、温度キー（△▽）で 40℃ を表示させて回転つまみで 40～50分 に合わせ、スタートを押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント>>>2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

⑬ 角皿とスチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。回転つまみで、**スチーム発酵・予湿**のメニュー番号 21 に合わせ、スタートを押す。（角皿、食品は入れません）

ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします）

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

予湿中、パン生地の表面にドリュールをぬる。

⑭ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。回転つまみで**ロールパン**のメニュー番号 18-2段（18-1段 から回転つまみを少し回して 18-2段 にします）に合わせ、スタートを押す。

手動でするときは>>>

1段	角皿上段 スチームカップ（庫内右奥）	オーブン1段を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、190℃で約17分
2段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ（庫内右奥）	オーブン2段を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、190℃で約20分

バリエーション

※パン生地の配合、スチーム発酵・予湿、発酵、ドリュールの配合、焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

あんパン （24個・2段分）

① 成形は生地を円形にのばしてつぶあん（600g）を24等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。
※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。

ウインナーロール （24個・2段分）

① ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り120gとミックスベジタブル85gをしっかりつめる。ピザ用チーズ120gをのせて焼く。

ブール

クッペ

バゲット

2次発酵の予湿	スチームメニュー 21 スチーム発酵・予湿 ∨（弱め）	スチームカップ（庫内右奥）
焼き上げ	スチームメニュー 19 フランスパン	角皿上段 角皿下段

約25分

フランスパン（バゲット）

材料（2本分） 約93kcal（1/6本）　　mL=cc

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- レモン汁……小さじ1
- 水（冷蔵）……185mL

カミソリ

キャンバス地
（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています）

生地を移動させる板
（ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう）

POINT 19 フランスパンのポイント

材料
- フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
- こね上がりの生地の温度が高くならない様、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

生地の扱い
- フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- 1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

発酵と、発酵の目安
- 発酵は**スチームメニュー**の**21スチーム発酵・予湿・∨**（弱め）で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
- 1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

焼き上げ
- フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

1 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①〜③と同じようにする。

2 きれいに丸めなおして、薄くサラダ油をぬったボールに入れ、ラップをする。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、②をのせる。**発酵**を押し、**温度キー**(△▽)で**30℃**に合わせて**回転つまみ**で**約2時間30分**に合わせ、**スタート**を押し、1次発酵をする。
※フランスパンは、長時間発酵させるため、1次発酵のときは、ラップをして発酵します。

4 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

5 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約30cm長さにする。

向こう側1/3を折る

さらに手前に折る

生地をつまんでひっつける

6 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を並べる。キャンバス地をたるませて溝状にし、生地に霧を吹く。

7 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
回転つまみで、**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりキー**の▽(弱め)を押す。
(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めたりします)
手動でするときは>>> レンジを押し、600Wで約1分

8 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の上段に入れて**発酵**を押し、**温度キー**(△▽)で**30℃**に合わせて**回転つまみ**で**約40分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。生地が乾燥しないように上からもキャンバス地をかけ、その上からラップをかける。

9 スチームカップを取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません)
回転つまみで、**フランスパン**の**メニュー番号19**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。予熱をしている間に霧吹き、生地を移動させる板、熱湯100mL、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。

10 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、角皿に間隔をあけて2本のせかえる。

真上から見たところ

11 カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、霧を吹く。ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて**スタート**を押す。
ご注意>>>
- 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
- 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

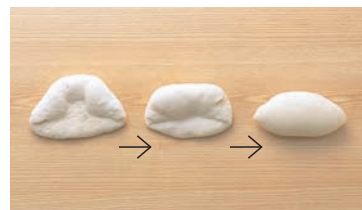
手動でするときは>>> オーブン2段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250℃で予熱後、23〜25分
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

ひとロメモ
フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。
フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

料理編 お菓子・パン

バリエーション 形を変えて楽しむ
※パン生地の配合、スチーム発酵・予湿、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

ブール
1 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クープ)は#の字にする。

クッペ
1 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み(クープ)は一文字にする。

フランスパン(カンパーニュ)

約25分

材料(1個分) 約565kcal(1個) mL=cc

パン生地	
フランスパン専用粉…300g	キャンバス地
砂糖…………小さじ1/2	カミソリ
塩……………小さじ2/3	茶こし
ドライイースト…小さじ1(3g)	
レモン汁…………小さじ1	
水(冷蔵)……… 185mL	

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①〜③と同じようにする。
2. フランスパン(バゲット)(88ページ)の②〜④と同じようにする。ただし、1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せず、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。
3. 角皿にキャンバス地を敷いて、やさしく丸め直した生地をのせ、手のひらで押さえて直径18cmにして、生地に霧を吹く。
4. フランスパン(バゲット)の⑦〜⑨と同じようにする。ただし、予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、茶こし、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。

5. 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。生地の上にかけたキャンバス地で受けるようにして手にのせかえ、ミトンをした手で角皿を少し傾けて生地をのせる。生地に霧を吹き、茶こしで粉(フランスパン専用粉または強力粉)をふって、切り込み(クープ)を入れる。
6. ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて**スタート**を押す。

ご注意>>> • 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
• 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>>オーブン2段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250℃で予熱後、23〜25分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。

フランスパン(フォンデュ)

約20分

材料(8個分) 約122kcal(1個) mL=cc

パン生地	
フランスパン専用粉…260g	キャンバス地
砂糖、塩………各小さじ2/3	
ドライイースト 小さじ1½(4g)	
レモン汁…………小さじ1	
水(冷蔵)…………160mL	

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①〜③と同じようにする。
2. フランスパン(バゲット)(88ページ)の②〜④と同じようにする。ただし、1次発酵をし、ガス抜きした生地は8等分し、成形は、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。
3. 生地をやさしく丸め直して、生地の中央をさいばしで下まで押しつけ、2cm幅にころがして平らにする。

4. 生地の両端をつまんで、丸く形をととのえる。
5. フランスパン(バゲット)の⑥〜⑨と同じようにするが、**フランスパン**の**メニュー番号19**に合わせて**スタート**を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の(弱め)を押し、予熱する。予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、ミトン2枚を準備しておく。

6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出して、ドアを閉める。角皿に生地を両手でそっとのせて霧を吹く。
7. ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて**スタート**を押す。

ご注意>>> • 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
• 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>>オーブン2段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250℃で予熱後、18〜20分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。

山食パン

材料([底]20×8×[高さ]8.5cmの1斤用パン型1本分) 約126kcal ($\frac{1}{12}$切れ) mL=cc

パン生地	強力粉……………300g	ドリュール
	砂糖……………大さじ2	溶き卵……M$\frac{1}{2}$個分
	塩………………小さじ1	塩…………… 少々
	ドライイースト 小さじ$1\frac{1}{3}$(4g)	クッキングシート(または硫酸紙)
	牛乳(室温のもの)…210mL	
	バター………………20g	

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①〜④と同じようにする。

2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分して休ませる。(ベンチタイム)

3. それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に霧を吹く。
   ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

4. スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)
   ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。(火花が出て本体を傷めたりします)
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

5. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、型を角皿の中央に横方向になるようにのせる。**発酵**を押し、**温度キー**(△▽)で**40℃**を表示させて**回転つまみ**で**40〜50分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中表面が乾いていれば、霧を吹く。
   ポイント>>>2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

6. 角皿とスチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で、**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)
   ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。(火花が出て本体を傷めたりします)
   手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
   予湿中、パン生地の表面にドリュールをぬる。

7. スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、パン型ののった角皿を角皿受け棚の下段に入れる(型は角皿の中央に横方向にのせる)。**オーブン1段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**温度キー**(△▽)で**190℃**に合わせて**回転つまみ**で**25〜30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

クリスピーなピザ(マルゲリータ)

材料(直径25cmのピザ1枚分) 約57kcal (1/8切れ)

ピザ生地	強力粉、薄力粉 各35g 塩……………少々 ドライイースト 小さじ2/3(2g) 牛乳…………大さじ1 水……………小さじ4 オリーブオイル 小さじ2
トッピング	トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量 モッツァレラチーズ(2cm角に切る)……90g バジルの葉(なければドライバジル)……8枚
	クッキングシート(または硫酸紙)

*2枚(2段分)を自動で焼くこともできます。
※モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をする。ただしガス抜きした生地は分割せずに約10分休ませる。(ベンチタイム)
3. 生地を直径25cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。

   ご注意>>> クッキングシートは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
4. スチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。角皿を角皿受け棚の下段(2段のときは、角皿受け棚の上段と下段)に入れる。**回転つまみ**で**クリスピーなピザ**の**メニュー番号20-1段**(2段のときは、**回転つまみ**を少し回して**20-2段**にします)に合わせ、**スタート**を押して予熱する。(食品は入れません)
5. ③にトマトソースをぬってチーズを散らす。
6. 予熱が完了すれば、スチームカップは庫内に残したままミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に⑤をのせて、角皿受け棚の下段に戻し**スタート**を押す。加熱後、バジルの葉をのせる。

   ご注意>>> 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)	オーブン1段を押し (表示部の[予熱]が点灯)、 250℃で予熱後、約8分
2段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)	オーブン2段を押し (表示部の[予熱]が点灯)、 250℃で予熱後、約10分

バリエーション

※焼き上げは「クリスピーなピザ(マルゲリータ)」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング	トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量 ピザ用チーズ……90g 生ハム……5〜6枚 ルッコラ(なければドライバジルを適量)……5〜6枚

1. 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング	トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量 アンチョビ(缶詰)…5切れ パプリカ(赤、黄)…適量	アスパラガス…1 1/2本 オリーブ……適量 ピザ用チーズ……90g きざみパセリ……少々

1. パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。
2. 加熱後、きざみパセリを散らす。

POINT

20 クリスピーなピザのポイント

- 「1次発酵」は、**スチームメニュー**の**21 スチーム発酵・予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 「焼き上げ」は、水を30mL(大さじ2)入れたスチームカップを「スチームカップポジション」に置き、角皿を入れて予熱します。
予熱完了後は、スチームカップは庫内に入れたまま角皿に生地をのせて焼きます。

ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）

材料（直径25cmのピザ1枚分） 約135kcal（1/8切れ）　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……80g
- 薄力粉……40g
- 砂糖……小さじ2/3
- 塩……小さじ1/3
- ドライイースト……小さじ1/2（1.5g）
- 水……70mL
- サラダ油…大さじ1/2

トッピング
- ピザソース（市販のもの） 適量
- サラミソーセージ（薄切り）……15枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/4個（50g）
- ピーマン（薄切り）……1個
- マッシュルーム（スライス・缶詰）……40g
- ピザ用チーズ……100g

クッキングシート（または硫酸紙）

＊2枚（2段分）を自動で焼くこともできます。

1. 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①～④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤～⑧と同じようにして1次発酵をする。ただしガス抜きした生地は分割せずに約10分休ませる。（ベンチタイム）
3. 生地を直径25cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。
   ご注意>>>クッキングシートは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
4. スチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。角皿を角皿受け棚の下段（2段のときは、角皿受け棚の上段と下段）に入れる。**回転つまみ**でクリスピーなピザの**メニュー番号 20-1段**（2段のときは、**回転つまみ**を少し回して**20-2段**にします）に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりキー**の（強め）を押して予熱する。（食品は入れません）

5. ③にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
   ※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。
6. 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に⑤をのせて、角皿受け棚の下段に戻し**スタート**を押す。
   ご注意>>> 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

段	置き方	操作
1段	角皿下段 スチームカップ （庫内右奥）	オーブン1段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、250℃で予熱後、約10分
2段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ （庫内右奥）	オーブン2段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、250℃で予熱後、約14分

バリエーション

※焼き上げは「ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）」と同じ要領です。

キムチ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

1. キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

1. たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）…適量
- ツナ（缶詰）……80g
- トマト……小1個（100g）
- 玉ねぎ……1/4個（50g）
- ピザ用チーズ……100g

1. ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

市販の冷凍ピザ

市販の冷凍ピザは、手動で加熱します。

●包装しているラップをはずし、角皿にのせて角皿受け棚の下段に入れる。**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（）で**230℃**に合わせて**回転つまみ**で**10～13分**に合わせ、**スタート**を押す。

※10～13分は直径約15cmの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。

※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

ナン

材料(4枚・2段分) 約210kcal(1枚) mL=cc

ナン生地	ドライイースト・・・小さじ1(3g)
強力粉・・・・・・・・・・・・200g	プレーンヨーグルト 小さじ4(20g)
砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ2	水・・・・・・・・・・・・・・100mL
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ½	サラダ油・・・・・・・・・小さじ4

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分して休ませる。(ベンチタイム)
3. 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をして長さ約25cmの細長い三角形になるように手でのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返し、ラップをかけておく。
4. スチーム予湿後のスチームカップを取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません)
5. **オーブン2段**を押し(表示部の**予熱**が点灯)**温度キー**(△▽)で**250℃**に合わせて**スタート**を押して予熱する。

6. 予熱が完了すれば、ミトンなどを使ってまず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地をのばしながら、生地が角皿に対して横方向になる様に2枚並べ、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿をミトンなどを使って取り出してドアを閉め、残りの生地を同じようにして並べ、元の棚に入れてドアを閉める。 **回転つまみ**で**6〜7分**に合わせ、**スタート**を押す。
   ※1段で焼くときは角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を押し(表示部の**予熱**が点灯)、**250℃**で予熱後、**4〜5分**焼く。

ご注意>>> 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。

ひと口メモ 予熱した角皿に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。

ピタパン

材料(8個・2段分) 約149kcal(1個) mL=cc

ピタパン生地 強力粉・・・・・・・・・・・220g	水・・・・・・・・・・・・・140mL
砂糖・・・・・・・・・大さじ½	オリーブオイル・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・・・小さじ⅔	具(トマト、貝割れ菜、ツナなど
ドライイースト 小さじ1(3g)	お好みで)・・・・・・・・・・・・・適量

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分して休ませる。(ベンチタイム)
3. 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をしながらめん棒で直径約12cmの円形にのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返して、直径12cmにし、ラップをかけておく。
4. スチーム予湿後のスチームカップを取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません)
5. **オーブン2段**を押し(表示部の**予熱**が点灯)**温度キー**(△▽)で**250℃**に合わせて**スタート**を押して予熱する。
6. 予熱が完了すれば、ミトンなどを使ってまず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地を角皿に4個並べ、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿をミトンなどを使って取り出してドアを閉め、残りの生地を並べて元の棚に入れてドアを閉める。**回転つまみ**で**6〜7分**に合わせ、**スタート**を押す。
   ※1段で焼くときは角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を押し(表示部の**予熱**が点灯)、**250℃**で予熱後、**4〜5分**焼く。

ご注意>>> 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

加熱後、粗熱が取れたら、切って好みの具を入れる。

ひと口メモ 高温になった角皿に生地をのせることで、プックリとふくらむピタパン。多めに打ち粉をして、しっかりのばし、そのあと生地を休ませることがポイントです。
※生地ののばし方などによって、ふくれ方が個々に異なることがあります。

お料理便利集

白菜の簡単漬物

ラップ有り

- 白菜200gは縦に4等分に切ってから2〜3cm幅のそぎ切りにし、だし昆布(5cm角)の細切り、赤とうがらし(1/2本の種を取る)の輪切り、塩小さじ2/3を入れてラップをし、庫内中央に置く。
- **レンジ**を押して **600W** で **約2分**
- 加熱後、冷蔵室で1〜2時間おく。

※加熱後、ゆずの皮のせん切りを加えてもよいでしょう。

里いもの皮むき

ラップ有り

- 里いも400gは洗って上下を少し切り落とし、耐熱性の皿に重ならないように並べ、ラップをして庫内中央に置く。
- **レンジ**を押して **600W** で **約6分30秒**
- 加熱後、キッチンペーパーの上に里いもを置き、皮をむく。

スパゲティをゆでる

ラップ無し

- 底の平らな耐熱性プラスチック容器、または耐熱性ガラス容器(分量の水を加えたとき、容器の約1/2以下になるものが適しています。)にスパゲティ50gと水500mL、塩、サラダ油各小さじ1を入れる。スパゲティが容器に入らないときは、折って入れる。ラップをせずに庫内中央に置く。
- **レンジ**を押して **500W** で **約20分**
- 加熱後、スパゲティ同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽く混ぜてほぐす。柔らかめにしたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておく。ザルに上げて水気をきり、サラダ油をからめる。

※加熱時間は目安です。スパゲティのメーカーによって仕上がりが異なることがあります。

※平たいパスタ(ラザーニアやフェットチーネなど)は上手くできません。

仕 様

定 格 電 圧		交流 100V
定 格 周 波 数		50-60Hz共用
レンジ	定 格 消 費 電 力	1,460W
	高 周 波 出 力	1,000W※1・600W ・500W・200W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グリル	定 格 消 費 電 力	1,400W
オーブン	定 格 消 費 電 力	1,400W
	温 度 調 節 範 囲	発酵(30・35・40・45℃)・110〜250℃
外 形 寸 法※2		幅490×奥行445×高さ370(mm)
加熱室有効寸法		幅405×奥行315×高さ235(mm)
質 量		約17kg
角 皿		420×290(mm)
電源コードの長さ		約1.4m
区 分 名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.3kWh／年
年間待機時消費電力量		0.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		14.0kWh／年
年 間 消 費 電 力 量		69.3kWh／年

※1 定格高周波出力1,000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は、600Wです。600Wへは、自動的に切り換わります。

※2 脚間寸法は、幅430mm、奥行310mm(脚の両サイドの寸法)

- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、壁面より左側面6cm以上、右側面3cm以上、天面20cm以上(前面は、開放)空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。 ▶▶▶

http://www.sharp.co.jp/support/

使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178

携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受 付 時 間（年末年始を除く）
●月曜〜土曜：9:00〜18:00
●日曜・祝日：9:00〜17:00

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電 話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993

〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

電話でのお申し込みにあたっては、47ページの「ご利用料金」「お引き取り時間」「修理・お届け」を併せてご確認のうえ、ご依頼ください。

お申し込み

【お客様相談センター】

(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

シャープ株式会社

本　　　　　　　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
S31Eシリーズ

TCADCB064WRRZ 11ET (TH) ①